أكثر الكتب مبيعاً

مقدمة جديدة بقلم المؤلف

مايكل غِلْب

كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي

سبع مراحل للعبقرية الدائمة

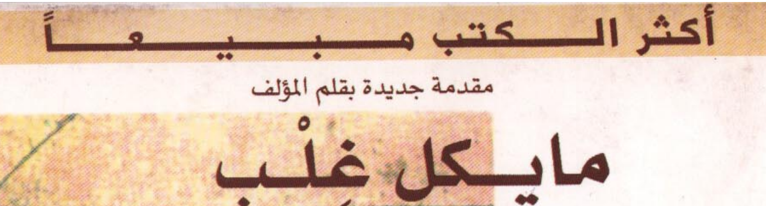
من خلال إلمامه بأدق تفاصيل حياة دافنشي وسر عبقريته يقودنا مايكل غلب لإكتشاف وتفهم قدراتنا الإنسانية اللامحدودة

ديباك شوبرا

مايكل غِلْب

كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي





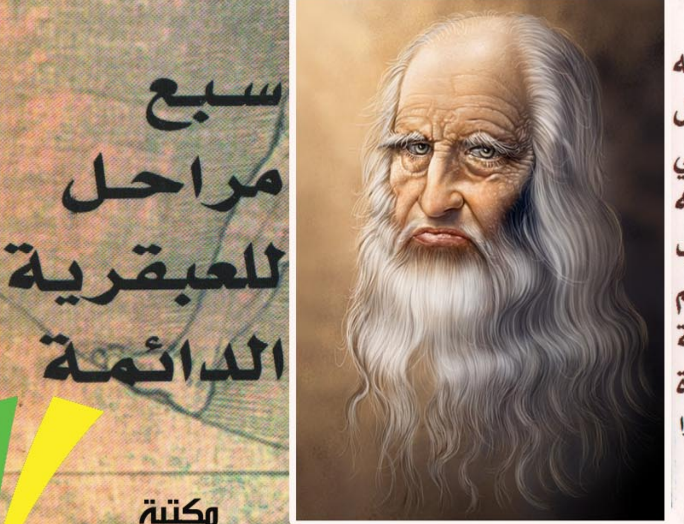
أكثر الكتب مبيعاً

مقدمة جديدة بقلم المؤلف

مايكل غِلْب

كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي

سبع مراحل للعبقرية الدائمة



من خلال إلمامه بأدق تفاصيل حياة دافنشي وسر عبقريته يقودنا مايكل غلب لإكتشاف وتفهم قدراتنا الإنسانية اللامحدودة

ديباك شوبرا



كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي



How To Think like Leonardo da Vinci

كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي

مايكل غِلب

ترجمة: د. علي الحداد

This translation is published by arrangement with the Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.



للطباعة والنشر والتوزيع
بناية يعقوبيان بلوك ب طابق ٣ - شارع الكويت
المنارة - بيروت - 2036 6308
لبنان - تلفاكس : 009611-740110
E-mail: alkhayal@inco.com.lb

التنفيذ الفني دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع
الطبعة الأولى 2008



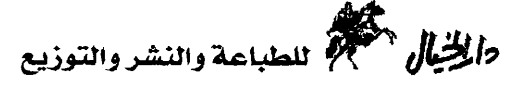
مايكل غِلب

كيف تفكر

على طريقة

ليوناردو دافنشي

ترجمة: د. علي الحداد






مكتبة
الفكر الجديد

قيل عن هذا الكتاب

في كتابه «كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي» يقدم مايكل غلب عرضاً ملهماً وعملياً لكيفية الإستفادة من إرث دافنشي، أنصح كل راغب بالإطلاع على الإبداع والخلق أن يقرأه، وكذلك كل راغب في اكتساب معرفة.

ديلانو إي لويس

رئيس الإذاعة الوطنية للعموم

من أجل التعرف على العبقرية وتأثيراتها، ومن أجل التعرف على شخصية متعددة المواهب، لا بد من قراءة ما كتبه مايكل غلب في كتابه المميز «كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي»

النشرة الإسبوعية

في «كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي» يحي مايكل غلب شخصية فذة تميزت بالعطاء والعبقرية، لكتاب لا بد من قراءته.

طوني بوزان

مؤلف كتاب العبقرية، وكذلك كتاب خريطة العقل.

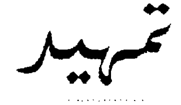
يركز مايكل غلب في كتابه هذا، على الإنجازات الكبرى التي تركها لنا العبقري ليوناردو دافنشي وبين أن بمقدور أي منا أن ينجز المعجزات فيما لو تعلمنا مما تركه لنا ليوناردو دافنشي.

تيد ها غيز

نيويورك تايمز




مكتبة
الفكر الجديد



الجمال الخالد

واحدة من إحدى روائعه. هي لوحة التموج، أو ترقرق المياه... دوائر مائية تنطلق من مكان سقوط حجر في بحيرة، وتأخذ تتسع وتتسع حتى تلامس الشاطيء، هذه اللوحة جعلتني أتخيل ليونارد دافنشي وكأنه جوهرة، خرجت من مياه بحيرة زمن. عرف فيما بعد بعصر النهضة... ذات ليل صيف عام 2003، وفي نيويورك تحديداً، تراقصت دوائر المياه تلك، ثانية أمام عيني، وأنا أشاهد مسرحية «مفكرة ليونارد دافنشي» للكاتبة المسرحية المميزة ماري زمرمان... التي سُحرنا بتقنياتها المسرحية وبأداء الممثلين لأدوارهم. أعادت هذه المسرحية . إلى الوراء، إلى عصر ليونارد دافنتشي الذي كان عيناً مراقبة للأشياء، وللوجود، عيناً باحثة عن كل شيء، في أي شيء، الذي كان يّدون ملاحظاته، التي جاءت شاملة الفن، الهندسة، الفضاء، علم الفلك، الفلسفة، علم النفس، والتاريخ... مدونات مضت عليها خمسة قرون ونيف، وما تزال وكأنها أمس كتبت.

بعد إنتهاء العرض، وبناءً لدعوة المدير الفني للمسرح كان علي، أن أتحدث للمشاهدين، عن هذا العمل المسرحي المميز. وللحقيقة أقول، إني صدمت بسؤال وجهته صبية في مقتبل العمر «كيف يمكننا فهم وإدراك عبقرية ليونارد دافنتشي، ولماذا يتعاظم تأثيره يوماً بعد يوم؟».

حتى اليوم لم أجد جواباً، للشق الأول من السؤال، ولكن، كلما أمعنت في دراسة حياته، وأعماله،كلما، تبين، أنه أعجوبة عصره والعصور اللاحقة. غير أنه من اليسير، فهم أسباب تأثيره المستمر والمتعاظم، التي أوجزها الناقد الفني برنارد بيرينسون Bernard Berenson بقوله: «ما لمس شئياً إلا وحوله إلى جمال خالد». أبعد من ذلك تستشف من مفكرته وكتاباته الأخرى، أنه كان يهدف إلى إحداث تغيير جذري في حياتنا، من خلال الإبداع، وحثنا على خلق الجمال.

هذا، إضافة إلى تلك المبادىء التي إعتمدها ليونارد، والتي جعلت منه عبقرياً، لا حدود لعبقريته التي هي موضوع هذا الكتاب، توصلت إلى أن عبقرية دافنتشي ناتجة عن أسس سبعة، لم يدونها في مفكرته بل ترك لنا حرية اكتشافها، لقد أدركت بعمق أن عبقرية ليونارد دافنتشي، لا تكمن فيما ترك لنا من آثار، بل في قدرته على حثنا على الإبداع، إنه، بإنجازاته الرائعة، قدم خدمة للإنسانية جمعاء، ووسع أفق تفكيرنا ، وجعلنا نفكر، أن هناك طاقة دفينة



في داخلنا، علينا الاستفادة منها. وهذا ما أعتقده، سبب إهتمام العديد من البشر والتفاعل مع أفكاره والإهتمام بما ترك من آثار، على مستويات، الهندسة، الرسم، الفلسفة، علم الفلك، التاريخ وعلم النفس، بغض النظر، عن ثقافاتهم، وعاداتهم وتقاليدهم وجنسياتهم

منذ صدور هذا الكتاب، في طبعته الأولى عام 1998 والقراء، في جميع أنحاء العالم، يتهافتون على شرائه، فترجم إلى ثمانية عشر لغة، واستعان به العديد، للتعامل مع الآخرين.

معلمة بولندية في المرحلة التكميلية، وجدت في المبادئ السبع، الحل الأمثل لتنظيم برنامجها الدراسي. واكتشف، رئيس مجلس إدارة مؤسسة عالمية تتخذ من لندن مركزاً لها، أن أفكار دافنشي ساعدته كثيراً على حل المشاكل مع الزبائن في كافة أنحاء العالم. وقال والد في الثانية والثلاثين من العمر «إنه الكتاب الذي كنت بحاجة إليه. لأتعرف كيف أتعامل مع أولادي». كذلك تحدث عنه الباحثون في علم الإنسان والمؤلفون المبدعون. والمستشارة في علم التنجيم جين هاوستون التي تقدم الإستشارات الفلكية للعديد من كبار القادة والرياديين في علم الهندسة.

بعد عام على صدور هذا الكتاب، كنت مدعواً لإلقاء محاضرة، بحضور خمسماية محلل نفساني، في العاصمة الأميركية واشنطن، بعنوان «كيف تستفيد من أفكار دافنشي في معالجة المشاكل العائلية؟» وصادف وجود جين هناك، تقدمت مني وهمست في أذني «إنه - أي دافنشي - إنسان رائع مسل ومفيد».

فإذا كان هو فعلاً كذلك، فهذا يعني أن نشر هذا الكتاب هو حدث رائع أيضاً. يتمكن الآخرون، الإستفادة منه، في إبداعهم، على كافة الصعد، النفسية، العلمية، الهندسية، الفنية، والتاريخية والفلسفية. وتخيلت كم سيكون ليوناردو مسروراً ومتشوقاً أثناء الإحتفال الذي أقيم في دار أوبرا لاسكالا - ميلانو، خلال شهر أيلول 1999. في ذلك اليوم، عزفت الأوركسترا بقيادة ريكاردو موتي، سيمفونية بيتهوفن الخامسة تحية له بمناسبة إعادة تمثال «الفرس المفقود أو الضائع» بعد ترميمه إلى مكانه، بعد أن كان الجنود الفرنسيون، قد دمروه، أثناء غزوهم لإيطاليا، قبل نحو من خمسة قرون ونيف... وللحقيقة أقول إني رأيت الإبتسامة في عيني تمثال ليوناردو الذي عاد ليزين ساحة لاسكالا.

فكرة إعادة بناء التمثال، تعود للطيار المتقاعد وجامع التحف الفنية، شارلز دانت الذي إليه أهدي هذا الكتاب، والذي وضع نصب عينيه، هدف إعادة التحفة الفنية إلى مكانها. لكنه توفي عام 1994, وقبل أن يرى حلمه يتحقق. لكن العمل استمر من خلالة مؤسسة لا تتوخى الربح، ساهم فيها العديد من المموليين، الفنانين، المتطوعين، وطلاب المدارس والجامعات، وها هو الحصان، الذي أعيد نحته على يد نينا آكامو، ينتصب بفخر في ميلانو. هناك تمثال آخر، وبذات الحجم، ينتصب في حديقة فريدريك مايجير - في ميشيغان. إضافة إلى تمثالين أصغر حجماً، الأول في مسقط رأس دافنتشي، والثاني أمام منزل عائلة شارلز دانت في آلن تاون - بنسلفانيا.



الفصل الأول



المقدمة

دماغك هو أهم

بكثير مما تعتقد.



قد يعتقد البعض، أننا نبالغ، حين نتحدث عن عظمة ليوناردو دافنشي... غير أن الإعتقاد، سرعان ما يتلاشى، أمام، ما توصل إليه العلم الحديث، عن قدرات الإنسان العقلية... لقد أوتينا القدرة اللامحدودة، على إكتساب المعرفة، وعلى الإبداع في آن. وخلال ربع القرن الأخير، توصل الباحثون في الجامعات ومؤسسات الأبحاث إلى إكتشاف ما يقارب الخمسة وتسعين بالمئة من قدرات العقل البشري، إنها بداية محاولات فهم الطاقة البشرية، ومدى قدرات الإنسان على العطاء.

إذن، لنبدأ بالسؤال «كيف نفكر مثل ليوناردو دافنشي؟ آخذين بعين الإعتبار، المفهوم العصري للذكاء، ونتائج الدراسات التي أجراها الباحثون، حول طبيعة، ومدى إمكانيات العقل أو الدماغ.

معظمنا، ما نزال نعتمد على اختبار الذكاء التقليدي الذي وضعه ألفريد بينيت 1875 ـ 1911 لقياس، الموضوعية، الفهم والإدراك ـ القدرة على الإقناع، وإصدار الأحكام مدفوعاً بالرغبة على مدى تأثير الثقافات على مستوى الذكاء عند الأفراد، ولإثبات عدم صحة المفاهيم التي كانت سائدة خلال القرن التاسع عشر، حول قدرات الأطفال العلمية، لكن، الإختبار هذا، كانت تشوبه شائبتان:

الشائبة الأولى، تكمن في إعتبار الذكاء يولد مع الطفل، ولا ينمو مع نموه، أي أنه شبه ثروة وراثية... لكن باحثين أمثال يوزان وماكادو وفينغر، وغيرهم، أثبتوا أن مستوى الذكاء، غير ثابت، بل هو قابل إما للتطور، أو للإنكفاء، وفقاً للحياة التي يعيشها الإنسان... ففي دراسة حديثة أجريت على ما لا يقل عن مايتي فرد، توصل برنار ديفلين في دراسته التي نشرت في مجلة الطبيعة، إلى أن العامل الوراثي (الجيني) بما يعادل الـ 48% على نتائج إختبار الذكاء، أما الـ 25% المتبقية فهي نتيجة علاقة الإنسان بأسرته وبيئته، ومحيطه الفكري والثقافي.

أما الشائبة الثانية، فهي تتمثل في الرؤية الضيقة للذكاء على أنه مقتصر في مجالي الرياضيات والقدرة على التأثير على الآخرين... وهذا ما تأكد بطلانه كما بينت دراسة الباحث النفسي هوارد غارونر التي نشرت عام 1983 والتي بينت أن مستويات قياس



الذكاء تتعدى ما اعتمد إليه اختبار الذكاء، لتشمل، ما لا تقل عن سبع مستويات، والغريب أنها كلها مجتمعة في ليوناردو دافنشي.

- المنطق الرياضي: إسحق نيوتون وستيفن هاوكن - ماري كيري.
- الخطابة والكتابة: شكسبير - إميلي ديكنسون - جورج لويس بورج.
- الفنون: مايكل أنجلو - جورجيا أوكليف - بيوكمنستر فوللر.
- الموسيقى: موزارت - أيلاً فيتز جيرالد.
- القدرات الجسدية: محمد علي كلاي - موري يوشيب.
- التعامل مع الآخرين: نيلسون مانديلا - المهاتما غاندي.
- المعرفة الذاتية: الأم تيريزا - فيكتور فرانكل.

إن فكرة الانسان المتعدد المواهب، صارت مقبولة هذه الأيام، مع التأكيد، على أنه بمقدور أي فرد أن ينمي قدراته، من خلال تجاربه الحياتية ومعرفته المكتسبة.

إضافة إلى توسيع نطاق فهم طبيعة ومجالات الذكاء، فالأبحاث التي قام بها الباحثون النفسيون المحدثون، كشفت حقائق مذهلة، عن القدرات الكامنة عند كل إنسان، حتى أنه يمكننا القول إن دماغك هو أفضل بكثير مما تعتقد، إنه:

- أكثر قدرة على الإستيعاب من أي حاسوب متطور وعملاق.
- بمقدوره إكتساب معرفة سبع حقائق كل ثانية، وعلى مدى العمر، وبرغم هذا، تبقى هناك مساحات فارغة.
- يتطور مع العمر، إذا أحسنت إستعماله.
- إن الذكاء لا يتموضع في الرأس فقط، بل، وإستناداً إلى أبحاث طبيب الأعصاب الدكتور كانداس بيرت، إنه في كل خلية من خلايا الجسد، لذا فنظرية تمركز العقل في الدماغ لم تعد صالحة.
- إنه فردي وخاص... فمن بين الستة مليار نسمة الذين يقطنون الكرة الأرضية اليوم، أو بين ما يزيد عن مئة مليار نسمة عاشوا على هذه الأرض، لا أحد يشكل توأمك المثالي... لا في بصمات الأصابع، ولا في كيفية التفكير، ولا في الحمض النووي، حتى ولا في الأحلام والتطلعات... إنك لا تشبه أحداً ولا أحد يشبهك.
- إنه قادر على التواصل مع عدد غير محدد من الآخرين، لما يتمتع به من قدرات وطاقات.

هذا وقد شدد بيوتر أنوخين - جامعة موسكو - الذي يعتبر أحد أبرز تلامذة العالم النفساني إيفان بافلوف، شدد في دراسة نشرت عام 1968، على أن لا أحد قادراً على استيعاب الحد الأدنى لقدرات الدماغ البشري...



ماذا يحدث للدماغ مع تقدم العمر؟... كثيرون يعتقدون أن تقدم العمر ينعكس سلباً على قدرات الدماغ، ولكن الحقيقة، إن الدماغ، يتطور مع تقدم العمر، فالخلايا العصبية تتجدد يوماً بعد يوم، وحتى لو خسرنا ألف خلية يومياً، وعلى مدى العمر، فإن مجموع ما نخسره من هذه الخلايا، لا يساوي واحداً بالمئة من مجموع الخلايا التي يتكون منها الدماغ.

بالنسبة لأنوخين، العقل البشري هو أشبه بآلة موسيقية قادرة على عزف ما لا حدود له من المقطوعات بتناغم كلي وضمن فترة زمنية محدودة. ويرى، أن ما من إنسان، رجلاً كان أم إمرأة، لا في الماضي، ولا في الحاضر، استعمل كامل قدراته العقلية. من هنا، وإستناداً إلى نظرية آنوخين، فليوناردو دافنتشي نفسه لم يفعل ذلك أيضاً، وإن كان يعتبر مثالاً للعبقرية الإنسانية على مر التاريخ.

التعلم من ليوناردو

يتعلم صغير البط العوم من خلال متابعة حركات أمه وتقليدها... إنها معلمته وملهمته ومثاله... وهكذا هي الحال بالنسبة للجنس البشري... يوماً بعد يوم، خلال مسيرة نموه، يشعر المرء أنه بحاجة ليفعل شيئاً ما، بهدف تحقيق ذاته وطموحاته... ويتخذ مثالاً له يحتذي به... فإن أراد أن يكون زعيماً سياسياً، فما عليه إلا التعلم من أفكار ونستون تشرشل أو أبراهام لنكولن، إن أراد أن يكون إصلاحياً، فما عليه إلا الإحتذاء بما قام به توماس جيفرسون. أما إذا كان يطمح أن يكون واحداً من أصحاب القدرات المتعددة، والمواهب المتنوعة، فما عليه، إلا التعلم من سيرة حياة، ليون باتيستا أليبرتي. والأهم الأهم ليوناردو دافنتشي.

ليون باتيستا أليبرتي 1404 ـ 1472 كان رجلاً عالمياً ومثالاً لليوناردو في مجالات الهندسة والرياضيات والرسم والفلسفة أليبرتي كان موسيقياً أيضاً.

في كتابهما «تاريخ العبقرية» يتحدث المؤلفان، طوني بوزان، وريمون كين، عن رجالات نبغوا في ميادين متعددة. إن في العلم أو الأدب أو الفن أو الهندسة، أو في مجال القيادة للشعوب. ويوردان عشرة أسماء، هي برأيهما، الأهم، وتمثل الإبداع في شتى المجالات.

10ـ البيرت أنشتاين.

9 ـ فيدياس «مهندس مدينة أثينا».

8 ـ الإسكندر الكبير.

7 ـ توماس جيفرسون.



6 ـ سير إسحق نيوتن.

5 ـ مايكل أنجلو.

4 ـ جوهان ولف غانغ فون غوته.

3 ـ بناة الأهرامات في مصر الفرعونية.

2 ـ وليم شكسبير.

أما الأول والأهم من هؤلاء جميعاً، حسب ما يرى المؤلفان فهو ليوناردو دافنشي.

يقول جورجيو فارساري في كتابه «حياة الفنانين» «كثيراً ما ترسل السماء لنا بشراً ليس من أجل خدمة البشرية فحسب، بل للخلود، والبقاء أحياء حتى بعد موتهم. بشراً علينا الإقتداء بهم، والسير على طرقهم لبلوغ أهدافنا الساعية، وقد أثبتت التجارب أن دراستنا لمسار حياتهم ومحاولة تقليدهم، قد تساعدنا على النبوغ وبلوغ مرحلة الخلود».

ومن خلال دراستنا المعمقة لقدرات العقل البشري، يمكننا القول، إن الطبيعة وهبتنا ما لا يمكننا تصوره من طاقات قادرة على الإبداع في شتى ميادين الحياة.

المقترب الاختباري للعبقرية

سنحاول في هذه الصفحات، مساعدتك للتمتع بعالمك الخاص، وتنمية قدراتك الإبداعية وكيفية التعبير عن ذاتك الخلاقة. ونقدم إليك التقنيات التي تساعدك على ترهيف الإحساس، إستعمال ذكائك، وإحداث التناغم بين العقل والجسد، ومن خلال التمعن بدراسة ليوناردو يمكنك أن تجعل من حياتك تحفة فنية.

يبدأ الكتاب بمراجعة موجزة لعصر النهضة، وما نحن عليه اليوم، ومن ثم يتكلم عن حياة ليوناردو دافنتشي، مع ملخص لأهم إنجازاته. أما الموضوع الأساس لهذا الكتاب، فهو مناقشة المبادىء السبعة، إن هذه المبادىء التي استخلصناها، من دراسة معمقة لشخصيته وأساليبه. والجدير ذكره. أن هذه المبادىء ليست غامضة، بل هي جلية واضحة وكل ما عليك هو أن تتذكرها، وتحاول تطويرها وعدم إهمالها.

هذه المبادىء السبعة هي:

الحشرية أو حب الإطلاع: ويتمثل هذا المبدأ في الرغبة الدائمة والملحة للتعرف على كل شيء جديد واكتساب معارف جديدة.

التأكد: وهذا يعني اختبار المعرفة، والتأكد منها، من خلال التجربة، وكذلك يعني التعلم من أخطائنا وأخطاء الآخرين.



الإحساس: ويعتمد على رهافة الحس، وبعد النظر، كوسيلة للإستفادة من التجارب والخبرات.

الشك والتساؤل: أو الرغبة بإزالة الغموض، والشك في كل شيء، ليس لمجرد الظنون، بل للوصول إلى اليقين والتعرف إلى الحقيقة.

الفنون والعلوم: إحداث التوازن بين العلوم والفنون، بين الخيال والواقع، بين المنطقي واللامنطقي.

اللياقة الجسدية:

الترابط: إعطاء أهمية لترابط الأشياء ببعضها ـ منهجية التفكير.

جورجيو ڤاساري (1511 - 1574) منهدس فلورنسي وتلميذ مايكل أنجلو أصدر كتابه «حياة الفنانين» عام 1549 فاعتمد من قبل أساتذة الجامعة كمرجع عن تاريخ الفن، واعتبر أهم كتاب تحدث عن نهضة الفنون الإيطالية. تحدث ڤاساري في كتابه هذا عما يقارب من المايتي رسام ونحات ومنهدس أمثال جيوتو ومازاشيو ودوناتيللو و رافاييل ومايكل أنجلو ـ نيتان وبالطبع عن ليوناردو دافنشي.

بعد التمعن في قراءة هذه المبادىء، نجد أن المبدأ الأول، هو الأساس لما يليه من مبادىء... إنه يحث الإنسان على اكتساب المزيد من المعارف والخبرات... إن أهم ما في الحياة، هو الرغبة في التعلم، في اكتساب الحكمة، في القدرة على سبر أغوار الأمور وكشف أسرارها.

إن كنت مهتماً بالتفيكر بنفسك، وبتحرير عقلك من العادات الموروثة، والأفكار المسبقة، هذا يعني أنك على الطريق الصحيح الذي يوصلك إلى المبدأ الثاني، مبدأ التأكد، وإثبات صحة مفاهيمك. في بحثه عن الحقيقة، سلك ليوناردو دافنشي طريق الشك... كان يشك في صحة كل شيء، ليس لمجرد الشك، بل بهدف الوصول إلى الحقيقة، من خلال التجربة وتأكيد أهمية المعرفة.

أدخل غرفتك واجلس وحيداً واسترجع ذكريات الماضي. وكلما حاولت التركيز على التذكر، تكون تنفذ المبدأ الثالث، الإحساس... لقد آمن ليوناردو أن رهافة الإحساس هي الطريق إلى اكتساب الخبرات.

وهكذا، كلما ازداد إحساسك رهافة، كلما انغمست في عالم الخيال والتذكر، وكلما استعدت أيام طفولتك المملؤة بالتساؤلات الباحثة عن إجابات توصلك إلى الحقيقة، إلى



لوحة لوجه المعلم



إجلاء الغموض الذي يحيط بأمور عديدة... إنه المبدأ الرابع... مبدأ التساؤل والشك.

إن إحساسك الذي يجعلك تغرق في الشك والتساؤل. ومن ثم خبراتك ومهاراتك التي تكتسبها من خلال تجاربك يقودك إلى مواجهة التناقض بين الفن والعلم، لكن يفترض بك أن توازن بينهما، وأن تستفيد من عالم الخيال لخدمة العلم، فالشاعر ينظر إلى الزهرة، ليصف لونها أو ما تمثله من رمز في الحب، بينما العالم، يحلل كيفية اكتساب هذه الزهرة ألوانها، لكن دافنشي لم يجد أن هذا التوازن، مطلوب على المستوى العقلي فقط، بل وعلى المستوى الجسدي أيضاً... أي المبدأ السادس «اللياقة الجسدية» والعقل السليم في الجسم السليم.

وإذا حاولت فهم أهمية أحلامك وأهدافك وقيمك المسلكية وتطلعاتك في حياتك، تصل إلى المبدأ السابع، مبدأ الترابط بين الأشياء وهذا يتطلب منك منهجية في التفكير.

هكذا نجد أن كل مبدأ هو السبيل للمبدأ الذي يليه. ولا يمكنك الوصول لاختبار المبدأ الرابع مثلاً قبل المرور باختبارات المبادئ الثلاثة السابقة.

إننا نعبر عن احترامنا له، من خلال تعلمنا منه

فرويد عن دافنشي

للإستفادة من هذا الكتاب «كيف تفكر مثل ليوناردو دافنشي»، ما عليك أولاً، إلا قراءته كاملاً والتنبه لتأثير شروحات كل مبدأ عليك.

فقط تمعن بالشروحات، ومن ثم حاول اختبار ما قرأت. بعض الإختبارات، قد تبدو سهلة ومسلية، إنما هناك أيضاً بعض الإختبارات التي تتطلب جهداً وعناء. كل هذه الإختبارات تهدف إلى جعلك تحس وكأنك المايسترو. إضافة إلى الإختبارات أو التمارين، هناك أشياء كثيرة عليك فعلها. عليك قراءة الكثير عن مصادر وتأثيرات كل مبدأ، عليك التمعن بدراسة حياة ليوناردو دافنشي وكيفية عمله.

في الفصل الأخير من هذا الكتاب، سنتحدث عن كيفية تعلمك كيف تشارك في وضع مشاريع تاريخية، تجسد أفكار ليوناردو دافنشي.



النهضة... من ثم وحتى الآن



عبر نهر آرنو، وعند حائط فلورنتين السياحي هناك كنيسة سانتا ماريا ديل كارمن... ادخل إليها واتجه يساراً، ومن ثم التفت يساراً أيضاً، فستجد مصلى برانكاشي وعلى جدرانه رسومات ماسولينو ومازاشيو.

الجدارية الأولى هي لفازاشيو وتمثل خروج آدم وحواء من جنة عدن... من هنا، من هذه اللوحة، يبدأ عصر النهضة. فبدلاً من أن يرسم الأشخاص ببعدين فقط، كما جرت العادة حتى ذلك التاريخ، نرى اللوحة ثلاثية الأبعاد فيبدو آدم كائناً بشرياً وكذلك تبدو حواء، وبمقدور الناظر أن يرى تعابير الأسى والحزن على وجهيهما...

هكذا يمكننا القول، إن مازاشيو أدخل فن الرسم بعهد جديد، ويمكننا القول أيضاً، هكذا بدأت مرحلة جديدة.

وحتى تُقيّم تلك المرحلة، من خلال دراستنا لليوناردو دافنشي، ما علينا، إلا إلقاء نظرة على الفترة السابقة.

يصف وليام مانسشتر أوروبا في تلك الفترة على أنها أوروبا التي تعيش حالة حرب متواصلة، ونزاعات وفوضى، القوي يأكل الضعيف. ويمضي قائلاً «منذ سقوط الإمبراطورية الرومانية حتى اليوم، لم تشهد أوروبا أي حدث بارز، إن عسكرياً، أو حضارياً أو إجتماعياً، اللهم باستثناء إختراع الناعورة أوائل القرن التاسع والطواحين الهوائية أوائل القرن الحادي عشر. حتى أن العالم لم يعرف استكشافات جديدة ولا إختراعات مميزة... أوروبا بقيت هي هي على مدى قرون... وما تزال نظريات بطليموس في الجغرافيا هي السائدة... وكأن الكرة الأرضية تتألف فقط من أوروبا والأراضي المقدسة، وشمالي إفريقيا. الشمس تدور حول الأرض، فيتولد الليل والنهار. الجنة هي في السماء المقدسة فوق الأرض والجحيم يجثو تحت أقدامها. الملوك يتمتعون بصلاحية مطلقة، إنها السلطة المستمدة من الله. الكنيسة موحدة الرأي حول المفاهيم الدينية الثابتة غير القابلة للتفسير أو الإجتهاد. وحدهم



رجل الدين هم الذين يقررون أين الخطأ وأين الصح في تصرفات بني البشر... كل شيء على حاله... ولا شيء يتغير.

كلمة النهضة تعني «الإنبعاث» التجدد، التطور. وفي الأساس Renaissance هي مزيج كلمتين فرنسيتين الأول Renaitre وتعني الإنتعاش أو الولادة من جديد، والثانية هي naissance وتعني الولادة.

هكذا بعد عصور من الركود الفكري والخمول العقلي، ومع مازاشيو ومازولينو، عادت أوروبا لتولد من جديد وتعطينا عباقرة، أمثال ليوناردو دافنشي ومايكل أنجلو ورافاييل.

لقد بدأت تشهد تحولاً دراماتيكياً على كافة الصعد والمستويات. فتوالت الإكتشافات و الإبداعات وحتى الإختراعات. ومنها:

1ـ المطبعة الآلية بين عام 1436 و 1438. حيث ساهمت في نشر الكتب والمعرفة. حتى عام 1456 لم يكن من الكتاب المقدس سوى بضعة مئات من النسخ، وعند نهاية القرن صار هناك الملايين.

2 ـ قلم الرصاص وأوراق الكتابة. فسهلت المراسلات وكذلك تعميم المعرفة.

3 ـ الإسطرلاب ـ البوصلة المغناطيسية ـ السفن الكبيرة.

4 ـ المدفع البعيد المدى... الذي اخترعه المهندس المجري أوربان Urban، أواسط القرن الخامس عشر، وكان لهذا الإختراع أثر كبير على تغيير الحدود الدولية.

5 ـ الساعة الميكانيكية، وهكذا تعرف الإنسان إلى الوقت الصحيح وإلى قيمة عامل الوقت.

كل هذه الإختراعات وغيرها أدت إلى تغير جذري في الحياة الإقتصادية، فتعرف البشر إلى مفهوم رأس المال والأدوات الإستهلاكية.

وتوضح ليزا جارديت في كتابها «عالمية التجارة، أو تاريخ جديد للنهضة» أن النهضة الإقتصادية، انعكست على الحياة الفكرية والأدبية والفنية، فلم يعد المكسب عن الأثر الفني، مكسباً معنوياً وحسب، بل مكسباً مادياً أيضاً.

يبقى سؤال، لماذا بقيت أوروبا والعالم، قروناً طويلة، خامدة، لا أفكار جديدة، لا اختراعات، ولا إبداع؟ ولماذا، انتظرت حتى منتصف القرن الخامس عشر ميلادي، حتى نهضت فجأة، وكأنها مارد خرج من القمقم الذي حُبس فيه زمناً طويلاً. ولماذا



مرت أوروبا خلال القرون الوسطى بفترة الخضوع لرأي الكنيسة التي لم تتردد يوماً في معاقبة كل من يخالفها الرأي أو يحاول التمرد عليها. حتى انتفى أي فكر تحرري...

إن الحدث الذي كان سبباً بالتفكير التحرري الذي أدى إلى عصر النهضة، نراه أنا وزميلي ريموند كين، هو وباء الطاعون الذي عم أوروبا آواخر القرن السابع عشر وأدى إلى وفاة مئات الألوات، أبشع ميتة، ولم يميز الطاعون بين الفلاحين والأساقفة والكهنة والإقطاعيين والنبلاء أو العبيد العاملين في الأرض وكذلك المومسات والعواهر. لقد وجد المواطنون، أن ولاءهم للكنيسة وإطاعتهم للأساقفة والكهنة، لم يتمكن من إبعاد شبح وباء الطاعون عنهم، فماتوا وهلكوا... والسبب، هو أن أياً من المسؤولين دينياً ودنيوياً، لم يفكر في مستلزمات إستمرارية الحياة الكريمة للإنسان العادي. وهكذا بدأ التفكير في فعل شيء من أجل المواطنين العاديين، ومن أجل إعطاء الإنسان قيمته على أساس أنه مخلوق على صورة الله ومثاله. وهكذا بدأ الإنسان الأوروبي يتساءل عن البديل للصلاة والدعاء، عن البديل الذي يؤمن له حياة سعيدة لا تهددها الأوبئة والكوارث الطبيعية. ويسمح له بتطوير حياته إجتماعياً وإقتصادياً وإنمائياً.

خمسة قرون مرت على مناهضة الولاء الأعمى للكنيسة، شهدت تطورات دراماتيكية. حتى باتت الإختراعات تتتالى، ليس عاماً بعد عام، بل يوماً بعد يوم، فعرفت البشرية أشياء لم يسمح الإنسان لنفسه أن يحلم بها، فها هو الهاتف واللاسلكي والمذياع والمحرك البخاري والتلفاز والسينما وحتى الطائرات التي كانت حلماً من أحلام ليوناردو دافنتشي.

لقد تأثرت لعبة الشطرنج بمفهوم النهضة الحقيقية. قبل ذلك كانت الملكة تنتقل مربعاً واحداً، أما فيما بعد، فصارت تتحرك في كل الاتجاهات وما تزال.

إننا اليوم، نشهد ثورة نهضوية، لا حدود لها، وعلى كافة المستويات والصعد، في الزراعة وفي الطب، حتى بتنا قادرين على تحديد جنس الجنين ذكراً أم أنثى. وتوصلنا إلى غزو الفضاء، ووطأت قدم الإنسان أرض القمر، وهبطت مركبة فضائية على كوكب المريخ، اخترعنا القنبلة الذرة، بعد أن كان غير مسموح التفكير بتفتت الذرة، واكتشفنا سر الجينية للبشر، وتنوعت الأنظمة السياسية، من ملكية، إلى جمهورية تعتمد نظماً متنوعة، رئاسية أو برلمانية. والأهم من هذا كله صار الإنسان هو الهدف الذي يسعى المبدعون لإسعاده وإراحته.



إختل بنفسك للحظات وفكر، بما وصلنا إليه. وكله بسبب موجة موت عمت أوروبا، جعلتنا نقف وقفة تحدٍ ونتساءل «ماذا علينا أن نفعل، حتى لا يتكرر ما حدث. وحتى لا يكون الطاعون، أو غيره من الأوبئة، سبباً بموت مئات آلاف آخرين؟ وهكذا نتوصل إلى أن انعتاق العقل البشري من القيود التي حالت دون تفجير طاقته، هو السبب فيما وصلنا إليه. وإننا الآن قادرون على تحدي المصاعب. وما يعترض مسيرتنا نحو التقدم، كل ذلك، لأننا اكتشفنا الطاقة العقلية والفكرية عند الإنسان. ربما، مثلك مثلي. ومثل الكثيرين في هذه الأيام. عليك إيجاد توازن دقيق في حياتك لمجابهة الضغوطات النفسية. فيما مضى، لم يعر أسلافنا قيمة للوقت على عكسنا نحن اليوم. في العصور الوسطى، كان المثقفون قلة، هم الذين يتقنون اللغة اللاتينية.

منذ مئة سنة، كان عليك الذهاب إلى أعالي جبال الهند لتتعلم التأمل. أما اليوم فما عليك إلا الدخول إلى الإنترنت لتتعلم ذلك.



النهضة الحديثة للإنسان رجلاً كان أم إمرأة

يعتبر الإنسان ـ رجلاً كان أم امرأة، النهضوي المثالي، هو الإنسان المتزن، العارف بالفن والعلوم على حد سواء، وعلى هذا الأساس، تبني الجامعات برامجها ومناهجها، بالإضافة إلى المفاهيم التقليدية، فالمثالي المعاصر هو:

ـ **المطلع على الحاسوب**: رغم أن ليوناردو لم يكن يعرف شيئاً عن مثل هذه المعرفة، فالإنسان العصري، هو المطلع على التكنولوجيا المتطورة المتوافرة حالياً في كل مكان حتى في المنازل.

عقلاني: كما سبق وقلنا، إن 95 % مما نعرفه عن العقل البشري، عرفناه، خلال السنوات الخمس والعشرين الماضية، ويؤكد طوني بوزان على أهمية فهم وإدراك قدرات العقل البشري الذي هو سبب الذكاء الحاد، والمساعد على تطوير واكتساب المعرفة والابداع على شتى المستويات وتنمية المهارات كما سيتبين خلال الصفحات التالية من هذا الكتاب.

الوعي الكامل: إضافة إلى إدراك أهمية العلاقات العامة والتواصل البشري والإقتصاد، فالكائن العصري يجب أن يكون ذا ثقافة عامة، لا يهتم بالعرق والجنس والدين، وعلى الناس في الغرب احترام ثقافة الشرقيين والعكس صحيح.



حياة
ليوناردو دافنشي



إذاً لم يسبق لك أن ملأت إستمارة طلب وظيفة ما، فما عليك إلا الإستعانة بالطلب الذي قدمه ليوناردو دافنتشي عام 1482 إلى حاكم ميلانو الأمير لودفيكو سفورزا. صاغ ليوناردو طلبه بأسلوب يصلح أن يستعمل في أي عصر من العصور وحتى في أيامنا هذه. إنه أشبه بالسيرة الذاتية.

علم ليوناردو، أن الأمير بحاجة إلى أشخاص متعددي الإختصاصات، مهندس معماري وعسكري ونحّات ورسام، فقرر أن يكون هو وحده، كل هؤلاء معاً فكتب للأمير يقول:

سيدي الأمير

بكل احترام وتقدير، أتقدم من سموكم، عارضاً خدماتي، في ميادين شتى ومجالات متنوعة. أفعل هذا، وأنا مدرك كل الإدراك، أن كثيرين غيري، عرضوا عليكم أفكارهم ومخططاتهم، لكن أفكارهم لم تكن قابلة للتطبيق، أو لم يتمكنوا من تطبيقها. ولهذا، لم يتمكنوا من إثبات جدارتهم، ولا من نيل رضاكم. أما أنا، فإني على استعداد، لا لطرح الأفكار وحسب، بل ولتحويلها إلى حقيقة ملموسة، وأمام ناظريكم، حقيقة قد تستفيدون منها، في حالة الحرب، كما في حالة السلم، وإني على استعداد كلي للمثول بين يديكم وشرح أفكاري الواردة في هذه الرسالة، شرحاً مسهباً وكافياً.

1 ـ عندي تصاميم جسور متينة وخفيفة الوزن، يمكن نقلها من مكان لآخر، دون بذل الكثير من التعب والعناء.

2 ـ فيما، لو تمكن العدو، من محاصرة موقع معين، فإني أمتلك أفكاراً لقطع المياه عن الخنادق المحيطة بالمكان المحاصر، وإقامة عدد لا يُحصى، من السلالم المتنقلة، لتسلق الجدران، إضافة، إلى الكثير غيرها من المعدات.

3 ـ فيما لو كان العدو، متمركزاً خلف سواتر ترابية عالية، أو في قلاع حصينة، يستحيل تدميرها بالأسلحة المعروفة حالياً، فإني أمتلك أفكاراً، قابلة للتطبيق، تهدم تلك السواتر، وتدمر القلاع، حتى ولو كانت مبنية من الصخر الصلب.

4 ـ إني قادر على صنع مدافع سهلة الحمل وفعالة، قادرة على قذف الحجارة الصغيرة،



فتتساقط على رؤوس الأعداء، كما يتساقط المطر غزيراً، أو البرد أيام الشتاء.

5 ـ إذا كان البحر هو ساحة المعركة، فإني قادر على صنع آلات، هجومية ودفاعية، وعلى بناء السفن القادرة على مقاومة النيران التي تطلقها أثقل المدافع، وعدم التأثر بالبارود أو الدخان.

6 ـ لدي وسائل، أستطيع الوصول بها، إلى أماكن معينة، بحفر الكهوف، والطرق السرية الملتوية، دون إحداث ضجيج مثير للإنتباه، حتى ولو كان ذلك تحت مجاري المياه والأنهر.

7 ـ يمكنني صنع عربات مصفحة، يصعب تدميرها، تستطيع اختراق صفوف جند العدو، مهما كان تسليحهم، ويتمكن المشاة من الزحف خلفها آمنين... إنها عربات يستحيل على العدو مقاومتها أو تدميرها.

8 ـ وإذا دعت الحاجة، فإني قادر على صنع مدافع المورتر «الهاون» وغيرها من المدافع القادرة على إلقاء القنابل المضيئة وهي تختلف، كل الإختلاف، عما هو متوفر الآن، إن شكلاً أو فعالية.

9 ـ وحيث لا تدعو الحاجة لمدافع المورتر، فإني أستطيع، صنع المنجانيق والآلات الدافعة لكرات النار، وغيرها، من الأسلحة الفتاكة، إن في الدفاع، أو في الهجوم.

10 ـ أما في حالة السلم، فيمكنني المساهمة، أكثر من أي إنسان آخر، في فن العمارة، ووضع التصاميم الهندسية للقصور، أو للأبنية العامة أو الخاصة وتشييدها، وكذلك في مشاريع جر المياه من مكان إلى آخر.

11 ـ أستطيع، فوق هذا كله، صنع التماثيل الرخامية والصلصالية ورسم اللوحات الفنية، بحيث لا يكون عملي أقل إتقاناً، عن عمل أي رسام آخر كائناً من كان.

12 ـ إضافة إلى ما تقدم، فإني على استعداد لإنجاز تمثال الحصان البرونزي، تخليداً لذكرى عظمة المرحوم الأمير والدك، وتمجيداً لآل سفورزا.

وإذا، اعتقد أحد، أن ما أوردته أعلاه، غير عملي، ويصعب تحقيقه، فإني على استعداد، لصنع ما تريده منها، في حديقتكم وأمام ناظريكم، أو في أي مكان تجدونه مناسباً يا صاحب السمو الذي أقدر وأبجل، وأقدم له الخضوع والوفاء.

ولد ليوناردو الذي كان «يسحر الآخرين بإطلالته البهية، وقامته المشوقة، كما كان يسلب ألبابهم كموسيقي ومنظم للحفلات والمهرجانات» على حد قول جورجيو فاساري، أو «مفجر شعلة عصر النهضة» كما قال كينيث كلارك، ولد، عند الساعة العاشرة والنصف، ليل السبت الخامس عشر من شهر نيسان عام 1452، بالقرب من قرية فنتشي التي تبعد نحواً من ستين ميلاً

جرت العادة في فلورنسا القرن الخامس عشر، أن يطلب المعلم من تلامذته إكمال بعض اللوحات التي بدأ برسمها، وهذا ما فعله فيرروشيو مع تلامذته بيترو بيرو جينو، لوراتز دي كريدي وليوناردو دافنشي.







يقول سيرج براملي، كاتب سيرة حياة دافنشي، إنه حين أخضعت لوحة عمادة المسيح الذي بدأ بها فيروتشيو وأكملها ليوناردو، تبين بوضوح مدى مهارة وبراعة هذا الأخير في الرسم واستعمال التقنيات بدقة متناهية، حتى أنه لم يلاحظ أي أثر للفرشاة. وكأن طبقة اللون جد رقيقة وناعمة، حتى بدا الملاك وكأنه ملاك حقيقي.

عن فلورنسا. كانت أمه كاترينا فتاة فلاحة، أغواها والده بييرو دافنشي، بجماله وماله ومركزه ككاتب عدل فحملت منه سفاحاً. فاحتضنت الأم ولدها حتى بلغ من العمر خمس سنوات. انتقل بعدها إلى قصر جده لوالده الذي كان هو أيضاً كاتب عدل معروف؛ ليعيش، حياة أرستقراطية، لا ينقصه شيء إلا حنان الأم ودفء صدرها.

وكون ليوناردو، لم يكن ولداً شرعياً، لم يكن يحق له وراثة والده في وظيفة كتابة العدل. والحقيقة، أن فقدانه هذا الحق، كان مدعاة سرور له، لأنه لم يكن يرغب أن يكون موظفاً مسجوناً ضمن أربع جدران.

في البدء، التحق ليوناردو، بمدرسة قريبة، حيث أولع بدراسة الرياضيات والموسيقى، والرسم، وسرّ والده بغنائه وطريقة عزفه على العود، في الخامسة عشر من عمره، أُرسل ليوناردو إلى محترف الفنان والنحات أندريا ديل فيروتشيو (1488 ـ 1435)، ليتتلمذ على يده، وليجعله يقلع عن الرسم وينصرف إلى النحت فقط، استناداً إلى ما جاء في «حياة الفنانين» لجورجيو فاساري، الذي يقول «ما إن أمعن أندريا ديل فيروتشيو، النظر فيما أضافه تلميذه على معمودية المسيح، حتى وجد نفسه أمام رسام تصعب مجاراته، ولا يمكن منافسته



ليس مستحيلاً أن تتعلم كل شيء، أتمنى لو أصنع المعجزات

- ليوناردو

أو التفوق عليه، فأقسم ألا يحمل ريشة بعد، وأن ينصرف إلى النحت دون غيره».

ذاع صيت ليوناردو، الأمر الذي أثار اهتمام لورينزو دي مديتشي، فاستدعاه ليُسكنه في قصره، وليعرفه إلى كبار رجال العلم والمعرفة والفنون.

بعد ست سنوات من العمل مع فيروشيو، قُبل ليوناردو عضواً في جماعة القديس لوقا، التي كانت تتألف، على ما يُظن - من الصيادلة والأطباء والفنانين، وكان مقرها في مستشفى سانتا ماريا نوفا، الأمر الذي أتاح له فرصة دراسة علم التشريح، ولعله، رسم - في تلك السنين - صورة القديس جيروم التي تدل بوضوح على معرفة الرسام بعلم التشريح والتي ما تزال حتى اليوم معروضة في قاعة اللوحات في الفاتيكان.

ماذا، لو سمحنا لأنفسنا، أن نتخيل ليوناردو وهو في العقد الثاني من عمره، يتجول في شوارع فلورنسا، بإطلالته البهية، وجماله الخارق الذي يجذب أنظار الكل، على ما جاء في كتاب حياة الفنانين لجورجيو فاساري، لتتخيّله يتجول في شوارع فلورنسا، ينتعل طماقه اللماع، وشعره الكستنائي الطويل المجعد، يرتاح على كتفيه، قميصه الحريري المزخرف... إنه، إضافة، إلى شهرته كرسام، فيزيائي مشهور، بهي الطلة، محدث لبق، موسيقي بارع، ساحر بنظراته وحركاته، محب للنكتة. لا شك أن صديقنا أمضى تلك الفترة، متمتعاً بحياته، لكن هذا التمتع لن يدوم طويلاً.



تمثال نصفي لورنزو دي ميديتشي - فيروتشيو صورة





لوحة البشارة بريشة ليوناردو دافنشي، يثبت بوضوح مدى إلمام ليوناردو بعلم النباتات، كذلك فتجعيد الشعر لم يلجأ إليه أحد من قبل.

قبيل عيد ميلاده الرابع والعشرين، اعتقل، وحوّل إلى المحاكمة، بتهمة اللواط، هكذا وجد ليوناردو نفسه متهماً بما يعتبر جريمة نكراء، لن تؤدي به إلى السجن وحسب، بل وإلى تشويه سمعته، وجعله إنساناً محتقراً في مجتمع النبلاء وسكان القصور. إنما، ولحسن حظه، أطلق سراحه لعدم كفاية الأدلة. فما كان منه، إلا أن جمع أشياءه، ورحل عن فلورنسا ـ لا أحد يستطيع تخيل أثر مثل هذه الصدمة على إنسان مرهف الحس كليوناردو الذي يقول: «كلما كنت تتمتع برهافة الحسّ، كلما ازداد عذابك وطالت معاناتك».

عام 1482، انتقل إلى ميلانو ليعمل لحساب حاكمها لودفيكو سفورزا، فكانت تحفته الخالدة «العشاء الأخير» التي رسمها على جدار غرفة طعام سانتا ماريا ديل غريزي، استغرق رسمها ما يقارب الثلاث سنوات 1495 ـ 1498.

في هذه اللوحة، نرى تعابير الحزن والألم، واضحة على وجه السيد المسيح وهو يقول لتلامذته «إن واحداً منكم سيسلمني». ما إن إنتهى السيد المسيح من كلمته هذه، حتى سادت التساؤلات بين تلامذته... وهنا استغل ليوناردو معرفته بعلم الهندسة الرياضية، فقسم التلاميذ أربع مجموعات، كل مجموعة تتألف من ثلاثة تلاميذ، كل واحد يتساءل «من المقصود بكلام المعلم؟»، فيما المسيح في وسط الطاولة، ما يزال محافظاً على هدوئه، ورصانته، والكل حوله في حالة اضطراب نفسي... لقد أجمع النقاد الفنيون، على أن لوحة العشاء الأخير أو العشاء السري، تعتبر تحولاً جذرياً في تاريخ فن الرسم. «إن ليوناردو في لوحته هذه، يعتبر الجنس البشري معجزة» هذا ما قاله المؤرخ الفني غومبريش.

لم يكن لدى ليوناردو وقت فراغ، إنه يعمل بلا كلل ولا ملل، فحين لا يكون يرسم الروائع،





لوحة القديس جيلام بريشة ليوناردو دافنتشي وقد اكتشفت خلال القرن التاسع عشر

يكون يتابع دراسة علم التشريح والفلك والزراعة والجيولوجيا والجغرافيا وعلم الطيران أو يضع الخطط العسكرية الدفاعية منها والهجومية.

وأخير كلفه الأمير لودفيكو، حاكم ميلانو بنحت تمثال يمجد أباه فرنشيسكو سفورزا. وبعد دراسة ملية، لحركات الجياد، رسم ليوناردو المخطط الأولي للتمثال. الذي رأى فيه النقاد أنه سيكون أفضل وأضخم أعماله. بعد عقد من العمل المتواصل تمكن ليوناردو من نحت نموذج الحصان البالغ ارتفاعه حوالي ثمانية أمتار. فوصفه فاساري قائلاً «لا أجمل منه ولا أروع». وجاء وقت احتساب كمية البرونز المطلوبة لبناء هكذا تمثال، فإذ به بحاجة لنحو من ثمانين طناً. ولسوء الحظ، لم يكن الحاكم لودفيكو. قادراً على تأمين هذه الكمية من البرونز... إذ كان عليه صنع الكثير من المدافع، لمواجهة الغزاة. عام 1499, احتل الفرنسيون ميلانو ونفوا حاكمها... وأبشع ما في هذه المرحلة، أن الفرنسيين تصرفوا ببربرية زائدة. فدمروا التمثال النموذج والمصنوع من الطين... لقد جعلوه هدفاً لمدافعهم...

مجدداً، وبعد هزيمة لودفيكو، عاد ليوناردو ليبحث عن رب عمل جديد: فتوجه إلى فلورنسا، حيث رسم «العذراء والطفل يسوع» ولوحة «القديسة حنة والقديس يوحنا» بناءً لطلب سيرفيت فريارز ... Servite Friars





الناقد الفني برنارد بيرنسون Berenson Bernard قال عن لوحة «تقدير ماغي» إنه متمكن من الرسم ويعني ليوناردو وأضاف إنها لوحة مميزة، قد تكون أفضل لوحات القرن الخامس عشر.







العشاء الأخير بريشة ليوناردو دافنشي. لقد سمح الترميم الأخير لهذه اللوحة ملاحظة، انجذاب ليوناردو للتموجات التي يحدثها حجر إثر رميه في بركة ماء، وكأنه يعبر عن حبه للدوائر. حتى التلاميذ جلسوا إلى جانبي يسوع على شاكلة نصف دائرة. وكل شيء على الطاولة - الصحون، الأرغفة والكؤوس كلها مدورة. وكأن هناك حجراً رمي في بركة الأبدية. لقد أراد ليوناردو أن يعبر عن مدى تأثير المسيح في مصير الإنسانية.

يقول ڤاساري: «لم يعجب الفنانون بهاتين اللوحتين وحسب، بل حتى البشر العاديون الذين استمروا، على مدى أسبوع، يتوافدون لرؤية هاتين اللوحتين... كان الكل، المثقف والإنسان العادي. يقف مذهولاً مندهشاً مما يرى».

عام 1502، تحول ليوناردو من رسام إلى كبير مهندسي الجيش البابوي بقيادة قيصر بورجيا. وهكذا، كان عليه تمضية ست سنوات متنقلاً في العديد من أرجاء إيطاليا بهدف وضع الخرائط لوسط إيطاليا، إنما بالرغم مما قدمه ليوناردو دافنشي من تسهيلات، فإن الحظ لم يكن إلى جانب قيصر بورجيا، الذي أرسل له حاكم فلورنسا نيكولو ماكيانيللي لمساندته في صراعاته وحروبه، لكن هذا لم يحل دون إنهيار قوات بورجيا... وخلال تواجد ماكيا نيللي إلى جانب ليوناردو تمت بينهما علاقة متينة. أدت عام 1503 إلى انتقال هذا الأخير للعمل لدى حاكم فلورنسا.

رغم إنشغاله في التخطيط لمعركة آنغياري، أقدم ليوناردو- إستناداً إلى ما روى فاساري





رسم للجواد الذي سيصبح تمثالاً تخليداً لآل سفورزا.

ـ على رسم الزوجة الثالثة لأحد نبلاء فلورنسا المدعو فرنشيسكو ديل جوكوندا «السيدة أليزابيث». إنها لوحة الموناليزا الخالدة التي تعتبر أعجوبة عالم الرسم، إنها اللوحة التي حملها ليوناردو معه، بعد رحيله عن فلورنسا متجهاً نحو ميلانو ليعمل لصالح شارل داميواز، نائب الملك الفرنسي لويس الثاني عشر.

خلال إقامته هذه في ميلانو، ركز ليوناردو اهتمامه على دراسة علم التشريح والهيدروليك والطيران، وفي الوقت ذاته، كان يزخرف القصور، ينحت التماثيل، ويشق الأقنية بناءً لطلب الحاكم.

لن أقول شيئاً عن الحصان، لأني أدرك مدى صعوبة تأمين البرونز. من رسالة ليوناردو إلى الأمير لودفيكو.

عام 1512 تمكن الأمير ماكسيميليان ، ابن الأمير لودفيكو، من استعادة سيطرته على إمارة ميلانو لفترة ليست بطويلة. وهكذا، وجد ليوناردو نفسه، باحثاً عن أمير يحتضنه من جديد، فتوجه نحو روما ليعمل لصالح شقيق البابا ليو العاشر الذي أمن له مسكناً وراتباً شهرياً محترماً يمكنه من الإستمرار في العطاء بكرامة. ولكن، ورغم ولع البابا ليو العاشر بالفنون، لم يكلفه القيام برسم أي لوحة أو نحت أي تمثال، لاكتفائه على ما يقدمه مايكل أنجلو ورفاييل. لذا، نادراً ما أمسك ليوناردو ريشته، لكنه ثابر على التمعن في دراسة علوم التشريح والنظر والهندسة، وفي الوقت ذاته، بدا تأثيره واضحاً على أعمال رافاييل. عام 1516م توفي شقيق البابا، الأمر الذي انعكس سلباً على حياة ليوناردو فقال: «ميديتشي صنعني، وميديتشي دمرني في آن».



كأنه القدر المشؤوم يلاحقه، ولا يسمح له أن يستقر في مكان، بل جعل حياته ترحالاً شبه دائم. بصحبة عدد قليل من تلامذته، غادر ليوناردو روما متجهاً نحو منطقة الأمبواز في وادي اللوار من أعمال فرنسا، ليعمل لصالح الملك الفرنسي فرنسوا الأول، مدركاً أن لا عودة، بعد الآن، إلى مسقط رأسه أو إيطاليا.

كان الملك فرنسوا الأول، كريماً جداً مع ضيفه، فأسكنه قصراً منيفاً، وخصص له راتباً شهرياً محترماً، ولم يطلب منه القيام بأي عمل، بل أعطاه الحرية الكاملة، لفعل ما يشاء، ورغم هذا فقد أعطي لقب «رسام ومهندس الملك»، وهكذا كان مجبراً على أن يكون على تواصل مع جلالته، يناقش معه أموراً كثيرة، حياتية وعسكرية و فنية وفلسفية، حتى أن الملك فرنسوا الأول قال: حسب ما كتب بنفينيتو سلليني «ما من رجل في هذا العالم يتمتع بالصفات التي يتمتع بها ليوناردو فهو، رسام ونحات ومهندس وطبيب وعسكري وفوق هذا كله إنه فيلسوف».

حياته في فرنسا وبرعاية ملكها فرنسوا الأول كانت استمراراً لحياته السابقة، إذ استمر في دراساته وأبحاثه، ولكن الأيام راحت تمر، وتترك بصماتها على صحته وحيويته وقدراته، لكن الضربة القاضية كانت في عدم تمكنه من استعمال يده اليمنى، ورغم هذا كان ما يزال يأمل ألا توافيه المنية إلا بعد تمكنه من توحيد المعارف والعلوم.



لودفيكو سفورزا، حاكم ميلانو وسيد ليوناردو.

أيامه الأخيرة، كما أيامه السابقة، حزن وبؤس وشقاء، كتب يقول «كما ينام المرء مرتاحاً بعد يوم مريح، كذلك يكون الموت بعد حياة سعيدة» وفي مكان أخر قال:

«ليس غريباً أن تحاول الروح عدم مغادرة الجسد». أما فاساري فيخبرنا أن ليوناردو ألح في آخر أيامه على أن يكون «كاثوليكياً مؤمناً».

يوم الثاني من أيار عام 1519، و بعد بلوغه السابعة والستين، توفي ليوناردو دافنتشي معتذراً عن عدم إكمال أشياء كثيرة، رغم أنه كان،



العذراء والطفل والقديسة حنة.





معركة أنغياري بريشة ليوناردو

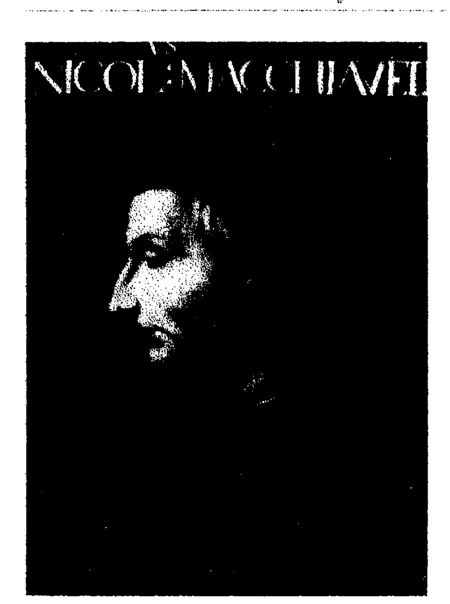
وحتى وهو يلفظ أنفاسه الأخيرة، يردد «سأستمر... ولن أرتضي ألا أكون منتجاً».

حياة ليوناردو، كانت مزيجاً غريباً من المتناقضات والمفارقات. لا أحد يصدق أن هذا العبقري، مات دون أن يكمل العديد من اللوحات، فهو لم يكمل العشاء السري ومعركة أنغياري، أو تمثال الحصان للأمير سفورزا.

مهما يكن، يبقى ليوناردو، رمزاً للعبقرية.

يعلق وليام مانشستر على عدم نيل ليوناردو دعم البابا فيقول «من بين كل فناني النهضة، وحده دافنشي كان غير مشمول برضا البابوات... كان يعتبر منتهكاً، مثله مثل كوبرنيكوس، للمفاهيم الإلهية التي كانت سائدة آنذاك، حيث لم يكن مسموحاً لأي كان أن يوصله حب المعرفة إلى ما هو أبعد مما تقدمه الكنيسة، أو أن يتناقض مع معتقداتها... اعتُبر دافنشي أهم منتهكي حرمات التعاليم الكنسية لأنه قال بتدنيس البابوات للمسيحية.





نيكولا ماكيافيللي: ما يزال حتى اليوم يعتبر كتابه «الأمير» أبرز كتاب أثر في الفكر الغربي آنذاك.



قيصر بورجيا



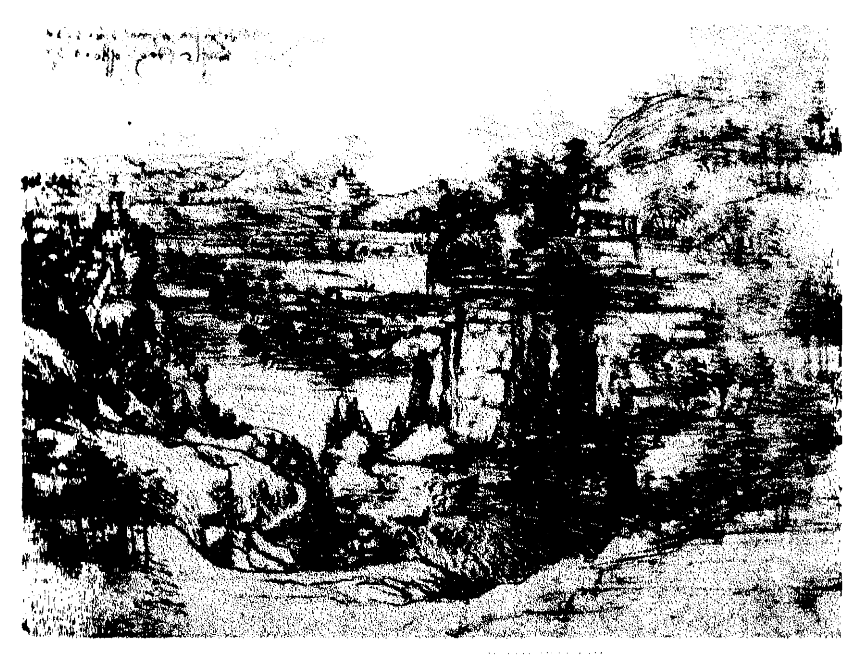
سيداتي سادتي، دعونا، بصوت عال، نرحب بكم بصالة لي غران في قصر فيشيو لأشهر أعمال الرسامين على مدى الدهور على إحدى الجدران لوحة معركة كاسينا بريشة مايكل أنجلو وعلى الجدار المقابل لوحة معركة أنغياري بريشة ليوناردو دافنتشي.

إنها الحقيقة، إثنان من كبار رسامي ذالك الزمان تباريا لإظهار مدى تفوقهما في الرسم، ولكن، وللأسف، ما أحد منهما أكمل ما بدأ به، فليوناردو ترك لوحته ليغادر إلى ميلانو عام 1506 أما مايكل أنجلو فقد قصد روما تلبية لدعوة البابا يوليوس الثاني. مهما يكن، فإن هذين العملين غير المكتملين، كان لهما أثر كبير على ما جاء بعدهما من أعمال. واستناداً إلى كينيث كلارك، يعتبر هذان العملان، نقطة التحول إلى عصر النهضة ومهدا الطريق لأسلوبين جديدين سيطغيان على القرن السادس عشر.
ولكن من هو الأفضل؟ يرى كلارك، أن ليوناردو تفوق على منافسه مايكل أنجلو لتميزه في رسم الجياد والوجوه البشرية المعبرة عن المعاناة التي لم يتمكن أحد من قبله أن يجسد هذا التعبير.



سيد ليوناردو. الملك فرانسوا الأول





وادي نهر آرنو بريشة ليوناردو بتاريخ 5 آب 1473



إنجازات ليوناردو دافنشي

قد نكون بحاجة لمجلدات، للكتابة عن إنجازات هذا العبقري الذي اسمه ليوناردو دافنتشي، لذلك سنكتفي ـ هنا ـ التحدث، باختصار كلي عن إنجازاته في مجالات:

الفنون والإختراعات والهندسة العسكرية والعلوم.

بتعبير وجداني، يقول ديمتري ميركوفسكي، إن ليوناردو يشبه الرجل الذي نهض من النوم بينما ما يزال الآخرون غارقين في سباتهم.

فنياً: ورغم أنه لم يرسم إلا القليل من اللوحات، أكمل بعضها فقط، وبعضها ما يزال غير مكتمل، إلا أنه اعتبر فنان عصره، والعصور اللاحقة. وما يزال حتى اليوم ينال اهتمام النقاد الفنيين، وموضوعاً للكثير من الدراسات، ويتبارى المؤرخون الفنيون في الكتابه عنه.

إنه أول رسام إيطالي، خرج عن المألوف في عصره، فرسم المناظر الطبيعية والحدائق والأشجار والزهور.

وأول رسام أعطى الضوء والظلال أهمية كبرى، فاستغلهما أيما إستغلال، لإعطاء اللوحة بعداً فنياً، لم يتمكن أحد من قبل أن يعطيه، كذلك تميز عن غيره، في تملكه تقنية مزج الألوان الزيتية، وفي تمازجها، بحيث أصبحت اللوحة، كلاً متكاملاً، ألوان متناسقة، وأبعاد فنية من الضوء والظلال.

حتى اليوم، ما تزال، لوحتا الموناليزا والعشاء الأخير أو العشاء السري، تستقطبان المشاهدين من جميع أنحاء العالم وتثيران اهتمام النقاد الفنيين والدارسين لعلم الرسم، وحتى اليوم، نادراً ما تدخل بيتاً في أوروبا، إلا وتجد نسخة عن هاتين اللوحتين معلقة على أحد جدرانه.

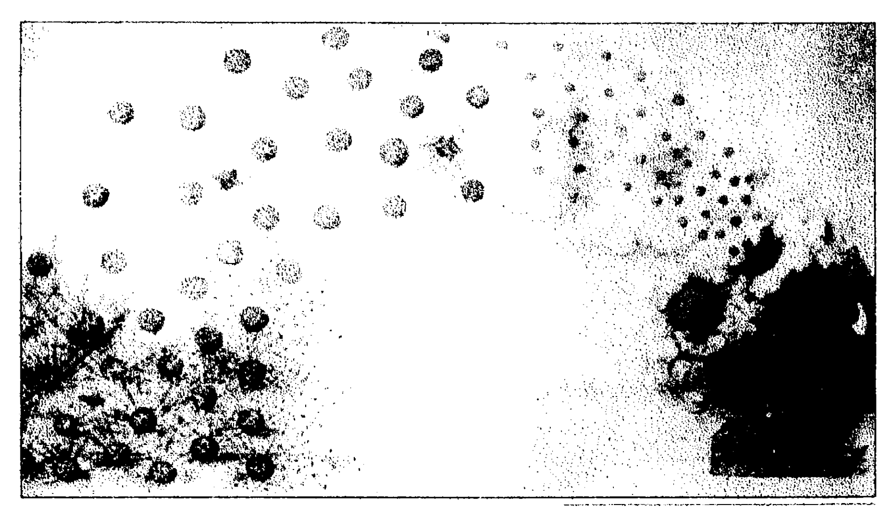
إضافة إلى هاتين اللوحتين، هناك لوحة عذراء الصخور، احترام ماجي، والقديس يوحنا المعمدان، ورسم لوجه جينفرا دي بنتشي الموجود في الصالة الوطنية للعاصمة الأميركية واشنطن، إضافة إلى العديد من رسومات الأزهار والخيول والطيران والمياه المتدفقة.

كمهندس معماري: لم يكن ذالك المبدع، لم يكمل أي مخطط بدأ به، لكنه ساهم بفعالية في وضع تصاميم عدة لأبنية عامة، خاصة لبناء كاتدرائية ميلانو وبافيا، وقلعة الملك الفرنسي في بلواز.

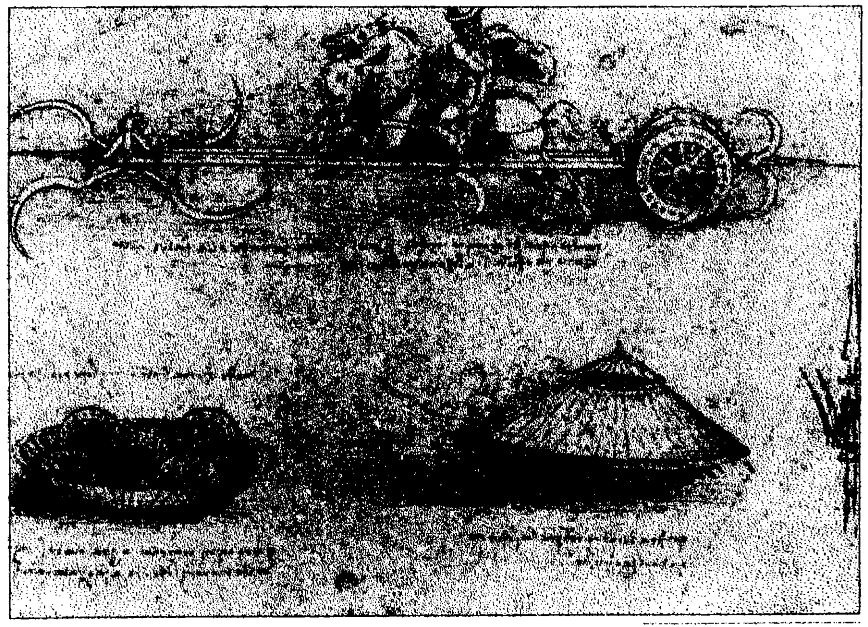
كنحات، وضع العديد من الرسومات الأول لتماثيل متنوعة، لكنه لم يتمكن من تنفيذ هذه الرسومات. أهم منحوتاته التمثال البرونزي للقديس يوحنا المعمدان وهو يعظ لاويا وفريسيا الموجود عند المدخل الشمالي لبيت المعمودية في فلورنسا، وقد تم إنجازه بالتعاون مع النحات روستيشي.

في مجال الإختراعات، وضع تصاميم لآلة طائرة والطوافة ومظلة الهبوط «الباراشوت»،





تصميم مدفع المورتر وهو يقذف الحجارة



عربة قطع الأعشاب والدبابة



السلم المتحرك، الذي ما يزال رجال الإطفاء يستعملونه حتى اليوم، ناقل السرعة الذي يضاعفها بمعدل ثلاثة أضعاف وآلة لقطع الخيوط لولبياً والدراجة والرافعة الآلية وبذة الغطس وأنبوب تزويد الغطاسين بالهواء والمفروشات المطوية ومعاصر الزيتون وآلات موسيقية متعددة والساعة المائية وكرسي المعاقين وآلة لتنظيف مجاري المياه.

ركز ليوناردو اهتمامه على اختراع الآلات الأوتوماتيكية وصمم العديد من الآلات التي تساهم في زيادة الإنتاج وتؤمن سلامة العمال. بعضها لم يكن عملياً، بينما بعضها، مثل النول، اعتبر بداية لعصر الثورة الصناعية.

في مجال الهندسة العسكرية، وضع دافنشي تصاميم أسلحة عديدة، نفذت بعد نحو من أربعماية عام، كالمصفحات، والرشاشات ومدفع الهاون والصواريخ الموجهة والطوافة.

إننا على يقين، أن كل مخترعاته لم تستعمل في حينه، لذا مات مرتاح البال، لأنه لم يتسبب بأذية أحد. إنه رجل السلام الذي وصف الحرب بقوله «إنها الجنون المطبق» و «الوحشية المطلقة»، كل اختراعاته الحربية، كان يهدف من ورائها إلى حماية أروع هدايا الله، ألا وهي «الحرية» لذلك كتب يقول «لا أتمنى، أن توضع تصاميمي العسكرية، موضع التنفيذ، لئلا تمتد يد الشيطان إليها، بسبب طبيعة البشر الشريرة».

أما ليوناردو دافنشي العالم، فهو ما يزال حتى اليوم، مثار نقاش وجدل... ففي حين يرى، بعض العلماء المعاصرين، أنه لو تمكن ليوناردو من وضع أفكاره العلمية موضع التنفيذ، لكان له التأثير الأهم على تطور العلوم. ويرى البعض غير ذلك، لأنه لم يقدم سوى نظريات عامة، لكن ليوناردو، لم يفعل، ما فعله، إلا للإجابة على تساؤلاته عن الحقيقة... مهما يكن فإنجازاته العلمية هي:

1ـ في علم التشريح

- إنه رائد في وضع أسس علم التشريح المقارن.
- إنه أول من أقدم على رسم بعض أجزاء الجسد بطريقة المقاطع العرضية.
- رسم بالتفصيل الدقيق الجسم البشري وكذلك جسم الخيل.
- إنه أول من أقدم على دراسة الجنين في رحم أمه، دراسة علمية لم يسبق لأحد أن قام بمثلها.
- إنه أول من سلط الضوء على الدماغ البشري، وعلى شرايين القلب.

2 ـ في علم النبات

- مهّد لعلم النباتات الحديث.

وصف بإسهاب تأثير جاذبية الأرض على نمو النبات عمودياً أي بإتجاه الأعلى «النظرية



الإستشراضية» وكذلك نظرية الإتجاه الشمسي، أو اتجاه النباتات نحو الشمس.

- إنه أول من قال إن الحلقات التي تبدو على المقطع العرضي لجذع الشجرة، تدل على عمرها.

- إنه أول من تحدث بإسهاب عن نظام توزيع الأوراق على الأغصان والجذوع.

3 - في الجيولوجيا وعلم الفيزياء

- أول من اكتشف طبيعة المستحثات والأحافير وتحدث عن تآكل التربة والصخور بفعل المياه، فكتب «تحفر المياه قمم الجبال وسفوحها وتتجمع في الوديان».

- تعتبر دراساته في علم الفيزياء، ممهدة لعلم الفيزياء الحديث، في مجالات الهيدروستاتيكا أو علم توازن السوائل والنظر والميكانيك خاصة.

لقد تمكن ليوناردو، من أن يسبق كبار العلماء الذين جاؤوا بعده أمثال كوبرينيكوس، غاليليو، نيوتن وداروين.

- قبل كوبرينيكوس بأربعين عاماً، قال «الشمس لا تدور حول الأرض» «الأرض ليست مركز الكون وليست في مركز دائرة الشمس».

- قبل غاليليو بستين عاماً قال بضرورة صنع منظار ليرى القمر بهدف دراسة سطحه، وكذلك الأجرام المساوية.

- قبل نيوتن بمايتي سنة، تحدث ليوناردو عن نظرية الجاذبية فكتب «كل الأثقال تسقط نحو الأسفل بشكل عامودي، عبر أقصر مسافة» وأضاف «كل جسم ثقيل يتجه نحو الأسفل وليس نحو الأعلى والأرض كروية».

قبل داروين بأربعماية عام، وضع الإنسان في ذات فصيلة القرود «لا يختلف البشر عن الحيوانات، إلا بما هو غير أساسي أو جوهري».

هكذا يمكننا القول، إن ليوناردو دافنشي وضع الأسس الفكرية للعلوم الحديثة.




مكتبة
الفكر الجديد



الفضول

إن الفضول يقودك إلى الحياة أما التساؤل الدائم، فهو يعني الإستمرار في اكتساب المعرفة.





كلنا نولد وتولد معنا الرغبة باكتساب المعرفة. نولد. وعلى شفاهنا ألف سؤال وسؤال. إنها الحشرية أو الفضولية المبنية على حافز طبيعي، يستمر في حثنا على اكتساب المعرفة حتى نهاية العمر... إنها الرغبة في التعلم، أكثر وأكثر.

كلنا نولد. وتولد معنا هذه الرغبة، إن التحدي هو في استغلالنا لتنمية قدراتنا العقلية. ومنذ أن نولد. تكون عقولنا عطشى للإرتواء من كسب المعارف. هناك من يقول، إن الطفل، حتى قبل ولادته، يكون يسعى للتعلم من خلال استكشاف محيطه وبيئته، وكأنه عالِم صغير مبتدئ يبدأ بالتعرف إلى كل ما يحيط به، وسرعان ما يتساءل «أميّ لماذا تفعلين هذا؟... وهذا الجهاز كيف يعمل؟... لماذا ولدت؟... ومن أين يأتي الأطفال؟». أسئلة تتكرر على لسان ما لا يقل عن تسعين بالمئة من الأطفال عند بدايات إدراكهم لوجودهم ووجود الآخرين.

الرغبة في المعرفة هي طبيعة الرجال الرجال

ليوناردو دافنشي

منذ ولادته، أظهر ليوناردو، رغبة جامحة في استكشاف كل ما يحيط به، ليس ضمن محيطه العائلي وحسب، بل خارج ذاك المحيط، وبدا مفتوناً بالطبيعة محباً لها. كما بان جلياً ميله للفنون عامة، والرسم خاصة. أحب الرياضيات، فكان يصغي لأستاذه، وكأنه لا يرغب بإضاعة ثانية من الوقت هدراً. وتؤكد مدونات فاساري هذا. إذ جاء فيها، أن ليوناردو الفتى اليانع، كان يحرج أستاذ مادة الرياضيات بأسئلته حتى «أثار شكوكه وتسبب في إرباك الأستاذ الذي يعلمه».

لا شك أن العقول العظيمة هي التي تطرح الأسئلة المربكة. الأسئلة التي تحرج من تُوجّه إليه... ومع مرور الزمن تزداد هذه الأسئلة حدة. هكذا كان ليوناردو، أسئلته تدل على حشريته. ورغبته في سبر غور كل مجهول... كان فضولياً، لا رغبة في الإزعاج، بل حباً باكتساب المعرفة وجلاء غموض الأشياء. كان يمتلك رغبة جامحة. لا تفتر ولا تلين. رغبة في اكتساب المعرفة... إنه الفضول، رافقه طيلة حياته، محركاً نبوغه.

ترى ما كانت دوافعه؟... يخبرنا دانيال بورستين في كتابه «تاريخ أبطال الخيال» الحائز على جائزة بوليتزر أن «ليوناردو» على عكس دانتي، لم يكن منجذباً للنساء. وعلى عكس



دانتي، جيوتي، برونيلش، بدا غير مهتم بمواطنيته، ولا بتعاليم المسيح، أو بالولاء للكنيسة».

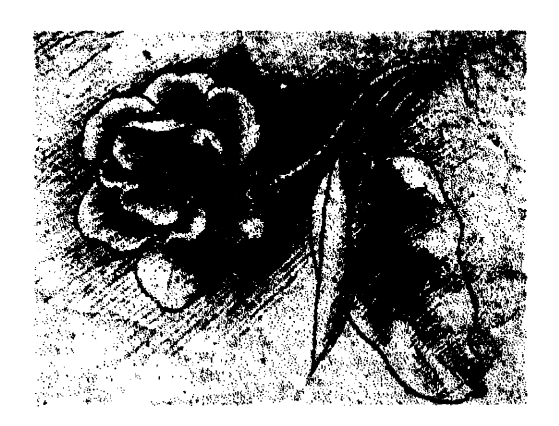
«بكل طيبة خاطر تقبل المهمات التي كُلّف بها من قبل مديتشي وسفورزا وبورجيا والملوك الفرنسيين، من الباباوات وأعدائهم في آن».

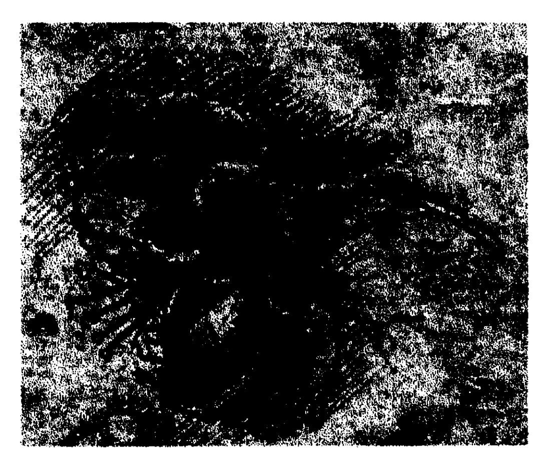
«افتقر ليوناردو إلى بلاغة بوكاشيو، أو شوسر وإلى إباحية رابيليه، وإخلاص دانتي، وتدينه». كان اهتمامه منصباً على التساؤل عن الحقيقة والجمال، تواقاً إلى المعرفة واكتساب الخبرات على حد تعبير فرويد.

توقه للمعرفة، لم يكن معتمداً على ما هو متوفر من دراسات بل على ما يكتسبه من معرفة، من خلال ملاحظته لما يدور حوله.

في إحدى ملاحظاته كتب يقول: «أما ترى كل هذا النشاط الذي يقوم به الرجال وحدهم؟ أرأيت كم فصيلة من الحيوانات توجد؟ وكذلك، الأشجار والنباتات والزهور؟ أترى كيف تتكون التلال والوديان؟ كيف تتفجر الينابيع ويتدفق الماء؟ كل شيء متنوع، حتى البنايات والأشياء التي يستعملها الإنسان بما فيها الأزياء والحلي». وفي مكان آخر، كتب يقول: «جئت إلى الريف أبحث عن أجوبة لأسئلة تقلقني ـ لماذا توجد المتحجرات على رؤوس الجبال، إضافة إلى بقايا مرجان وأعشاب لا تنبت عادة إلا عند شاطىء البحر؟ لماذا يستغرق الرعد مدة أطول من تلك التي يستغرقها مسببه أي البرق؟ لماذا الضوء أسرع من الصوت؟ لماذا تتشكل دوائر مائية إذا ما رميت حجراً في الماء؟.. لماذا يحوم الطير في الفضاء، وكيف يطير وسط الريح؟... كل هذه الأسئلة، وغيرها الكثير، كانت وما تزال تشغل بالي... ولا أجد لها أجوبة مقنعة».









كيف رأى ليوناردو الأزهار



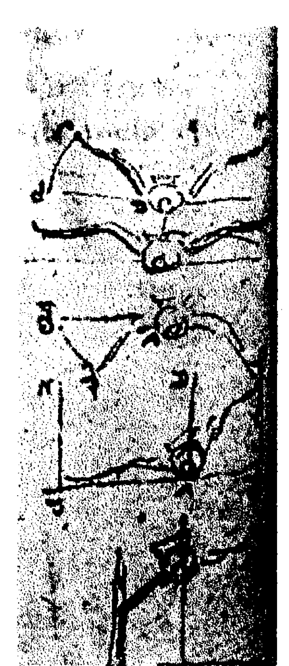
إضافة إلى تصوره للطوافة وغيرها من الآلات الطائرة، تحدث ليوناردو عن المظلة «براشوت». لو تمكن رجل من صنع خيمة من قماش الحرير المقاوم لضغط الهواء، فإن هذه الخيمة ستساعده على القفز من مكان عالٍ والوصول إلى الأرض سالماً.



إنها أسئلة وليدة رغبته الصادقة، بفهم جوهر الأشياء... ومعرفة حقيقتها. لذا، لم يكن بد من اللجوء إلى تنمية آلية التحقق، من الأشياء ومسبباتها. وصفه كينيث كلارك «بالرجل الأكثر تساؤلاً في هذه الحياة» وأضاف «إنه الباحث الذي لم يجد جواباً على تساؤلاته». ففي مجال علم التشريح تمكن ليوناردو من رسم كل عضو من أعضاء الجسد البشري، من زوايا ثلاث مختلفة حتى يكون أكثر وضوحاً. ولهذا كتب يقول:

«إن رسمي لجسد، وبهذا الوضوح، يهدف إلى جعلك وكأنك من ينظر إلى أعضائه مباشرة. السبب في ذلك، هو أنه إذا أردت التعرف إلى أي جزء في الجسد، فيمكنك النظر إليه من زوايا مختلفة، من الأعلى ومن الأسفل وعن جانبيه... هكذا ومن خلال رسوماتي، سيصبح كل جزء من أجزاء الجسد، معروفاً لك، وبأبعاده الثلاثة».

لم يكتف ليوناردو بهذا، بل ثابر على دراسة الأشياء، بذات الشغف الذي درس فيه جسم الإنسان، واعتبر أن رؤية أي شيء، من خلال زوايا عدة، تعني المعرفة الشاملة لهذا الشيء، وتساهم في نقل هذه المعرفة للآخرين. وهكذا تتراكم المعرفة، طبقة فوق طبقة، حتى تصبح شاملة مدركة لكافة الأشياء. وهكذا يصبح الإنسان قادراً على اكتشاف أخطائه على حسب ما كتب في دراسة حول الرسم.



دراسة كيفية تحليق الطيور كما رآها ليوناردو



«من البديهي، أن يتمكن الآخرون من رؤية أخطائنا أكثر مما نراها نحن. لذا، فحين ترسم لوحة ما، لا تنظر إليها مباشرة، بل من خلال مرآة كبيرة. هكذا تبدو وكأنها من أعمال إنسان آخر. ويكون سهلاً الحكم عليها واكتشاف ما فيها من شوائب». وأضاف «لمن الضروري والمفيد جداً، ألا تحاول تقييم أي عمل قمت به، بعد الإنتهاء منه مباشرة، اتركه وخذ قسطاً من الراحة، ومن ثم عاود النظر إليه وفيه ساعتئذٍ يكون بمقدورك إعطاء الحكم. لأنك لن تكون بذات الإنفعال النفسي الذي كنت تشعر به حين كنت تقوم بالعمل، وتصبح قادراً على تقييمه... وأنصحك ألا تقف قريباً من اللوحة، بل ابتعد، حتى تصبح أصغر من حجمها الطبيعي واسرق النظر إليها بنظرة الناقد».

حبه للمعرفة، جعله يتساءل عن كل شيء، قاده إلى ما تحت الماء، فوضع الأسس لأنبوب التنفس الذي يستعمله الغطاسون وبذة الغطس والغواصة. أما بالنسبة للسماء فكانت «تصاميمه للطوافة والمظلة الواقية من الإندفاع في السقوط نحو الأسفل «براشوت» وآلته الطائرة».

الحقيقة أن الحب الكبير يولد من معرفتك للأشياء التي تحب.

تمكن ليوناردو من التحليق في الفضاء، كما تمكن من الغوص تحت الماء..

إفتتان ليوناردو بالطيران، جعله يجري أبحاثاً عن الفضاء وتحويم الطيور، وانعكس على حياته اليومية وأعماله الفنية وتفكيره العلمي. في إحدى صفحات دفاتره، رسم عصفوراً سجين قفص وعلّق قائلاً «دائماً نتمسك بالأمل» وبعين الشاعر لاحظ كيف أن أم حسون كانت تنظر إلى فراخها داخل القفص، وكيف كانت تطعمها نبتات سامة «من الأفضل أن تموت، على أن تعيش بدون حرية».

يروي لنا جيورجيو فاساري، أن ليوناردو، كان يتهجم على بائعي الأقفاص في شوارع فلورنسا، وكثيراً ما كان يدفع ثمن الأقفاص، ثم يفتح أبوابها لتنطلق العصافير في الفضاء الرحب.

حبه للمعرفة، قاده إلى عشق الحرية.



أنت والفضول

«العقول الكبيرة تسأل الأسئلة الكبيرة» إن الأسئلة التي نطرحها يومياً على أنفسنا، هي التي تعطي صورة واضحة عن اهتماماتنا الحياتية وتحدد أهدافنا في الحياة... فإذا كنا منفتحي العقول مثل دافنشي فهذا يعني أننا نوسع أفق معرفتنا. ونثبت أننا قادرون على العمل بموجب هذه المعرفة.

هل شرعت بابك للحرية؟ الإختبار التالي يساعدك على ذلك: ولكن ما عليك في البدء إلا التفكير ولو للحظة، بكيفية جعل رغبتك في اكتساب المعرفة، سبباً أساسياً للسعي وراء الأهداف التي قد تغير حياتك.

الكتابة المكسية التي لجأ إليها ليوناردو لكتابة ملاحظاته، رأى فيها بعض الباحثين حماية لخصوصيته فيما رأى آخرون، أنها نوع من الكتابة باليد اليسرى.

خذ بعين الإعتبار أنك لست في زمن ليوناردو دافنشي. وسائل نفسك كم أنت محب للمعرفة وإلى أي مدى أنت فضولي؟ متى كان سعيك الأخير لاكتساب المعارف من أجل الوصول إلى الحقيقة؟ وماذا كانت النتيجة؟ فكر بمن هم حولك، هل ساعدوك في مسعاك، أم وقفوا حجر عثرة في طريقك؟

كن على ثقة، أنه بمقدورك تنمية قدراتك لاكتساب المعرفة بسهولة أكثر مما تعتقد... ما عليك أولاً، إلا الإجابة على الأسئلة الواردة في الصفحة التالية، وأجوبتك تخبرك كم أنت قادر على الإستفادة من هذه القدرات. حاول أن تفعل شيئاً.



الفضول:
تقييم ذاتي

* أحتفظ بمفكرة أو دفتر لأدون أفكاري وملاحظاتي.

* أمضي وقتاً كافياً في التأمل والتفكير.

* دائماً... أتعلم شيئاً جديداً.

* عندما أواجه بقرار مهم، أسعى للبحث فيه من جوانب عدة.

* أتعلم حتى من الأطفال الصغار.

* أمتلك القدرة على معرفة ما يعترضني من مشاكل وعلى كيفية حل هذه المشاكل.

* ينعتني أصدقائي بالفضولي المنفتح العقل.

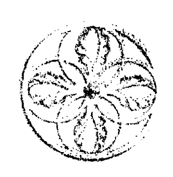
* كلما سمعت، أو قرأت كلمة، أو جملة جديدة. أفكر بمعناها وأدونها في مفكرتي.

* أعرف الكثير عن ثقافات الآخرين... ودائم التعلم والإستفادة.

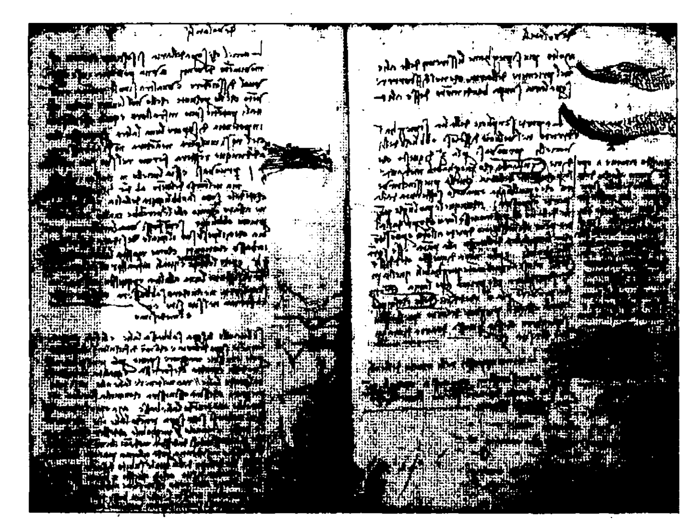
- أتقن لغة غير لغتي الأم، وأحاول إتقان لغة أخرى.

* أتقبل ملاحظات أصدقائي، أقربائي أو زملائي بكل طيبة خاطر.

* أحب أن أتعلم وأسعى لطلب العلم.







عام 1994 اشترى بيل غيتس ثمانية عشر قطعة من مفكرة ليوناردو دافنشي بثلاثين مليوناً وثمانماية ألف دولار

الفضول:
تمارين وتطبيق

إنها مجموعة غير منتظمة، أُخذت من أوراق متفرقة، على أمل، أن أعيد ترتيبها وفقاً للمواضيع التي تعالجها، وأعتقد أني سأكرر هذا العمل فيما بعد مرات عدة... فعذراً يا أيها القراء.
من كتابات ليوناردو عن الفيزياء.

ما تخلى ليوناردو، ولو للحظة، عن مفكرته، ليدون عليها أفكاره، انطباعاته، ملاحظاته... ووصف ما يشاهد ساعة المشاهدة.

مفكرة دافنتشي، بلغت السبعة آلاف صفحة، وهناك من يقول إن هذه الصفحات السبعة آلاف، تعادل نصف عدد الصفحات التي كتب عليها وصيته وسلمها لفرانشيسكو ملزي.

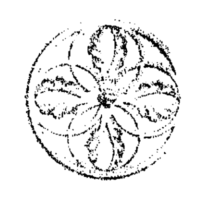
تحتوي مفكرته، على أشياء متناقضة حيناً، ومتجانسة أحياناً، تحتوي على النكات والخرافات والملاحظات وأفكار علماء آخرين يكن لهم الإحترام وسجلات مالية ومدونات شخصية ورسائل وتأملات في المشاكل اليومية المألوفة وتأملات فلسفية ونبوءات ومخططات لاختراعات وشروحات عن علم التشريح وعن النبات وفي الجيولوجيا و عن الطيران والماء والرسم.

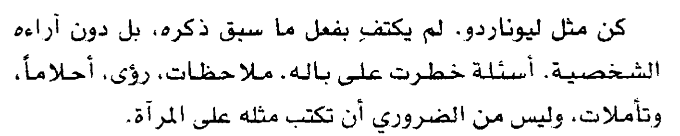
كثيراً ما احتوت الصفحة الواحدة، ملاحظات حول مواضيع مختلفة، وكثيراً ما نجد هذه الملاحظات مدونة على أكثر من صفحة واحدة...



صفحات مفكرته، ليست مليئة بالكلام وحسب، بل وبالرسومات التخطيطية، إضافة إلى صور رائعة. ورغم أنه صمم على إعادة ترتيب مدوناته بهدف نشرها، إلا أنه لم يتمكن من إتمام ما بدأ به... كان منهمكاً في البحث عن الحقيقة والجمال. لذا لم يكن لديه الوقت لإعادة كتابة ما سبق وكتبه. إن عملية تسجيل التساؤلات، والملاحظات وما يرد لذهنه من أفكار، هي أهم بكثير من عملية إعادة تنظيم مفكرته.

بمقدورك تنمية فضولك، وحب المعرفة عندك. ما عليك إلا الإحتفاظ بمفكرة، بدفتر، أو بأوراق بيضاء، دون الإهتمام بالثمن. لكنه من الأفضل أن تكون على غلاف الدفتر أو المفكرة صورة موحية، إن لفتاة رائعة الجمال، أو لمنظر طبيعي. والأهم أن تكون هذه المفكرة رفيقة حلك وترحالك. وأن تثابر على الكتابة بانتظام... أضف عليها ملصقات لفتت انتباهك، مقالات من الصحف أو المجلات، دوّن عليها ما حصلت عليه من معلومات عبر الإنترنت، إن عن العلوم أو الأدب، إن عن الفنون أو الرسم، إن عن الموسيقى و الغذاء والصحة العامة والفضاء وعن أي موضوع يثير اهتمامك.





كن مثل ليوناردو. لم يكتفِ بفعل ما سبق ذكره، بل دون آراءه الشخصية. أسئلة خطرت على باله. ملاحظات، رؤى، أحلاماً، وتأملات، وليس من الضروري أن تكتب مثله على المرآة.

قد تكون انشغالات الحياة، ومسؤوليات العمل، سبباً في الإحساس بضغط نفسي وإرهاق جسدي، وسبباً في الوصول إلى استنتاجات غير مستحبة ونتائج لا نرغب فيها، إنما الإستمرار في الإستطلاع، بهدوء وبعقل منفتح، دون تعب أو ملل، ودون تأويل أو اجتهاد، سيؤدي بك حكماً، إلى الإيمان بحرية الفكر، وإلى أنك لا تعيش ضمن بيئة مغلقة. وإستناداً، لما جاء في مدوناته، لا تهتم، بتراتبية المواضيع ولا بتسلسلها المنطقي... كل ما عليك هو أن تدون ما يثير اهتمامك... دوّن وحسب.

حاول الإستفادة من التساؤلات المدونة على مفكرتك والتي تبين مدى فضولك.



مئة سؤال

دوّن في مفكرتك الخاصة، مئة سؤال. مئة سؤال تشغل بالك، دون الإهتمام بما تتعلق، المهم، أن الإجابة عليها مفيدة بالنسبة لك.

إن الريش القادر على جعل الطيور تحلق في السماء قادر على فعل ذلك مع الإنسان

دوّن ما تريد «كيف يمكنني توفير المال؟» أو «كيف يمكنني التمتع بحياتي؟» أو «لماذا وجدتُ ولأية هدف؟»... «كيف يمكنني أن أخدم مجتمعي؟»... «لماذا أحببت هذه الفتاة وليس تلك؟».

دوّن هذه الأسئلة المئة، دفعة واحدة، دون اهتمام بالأخطاء النحوية، بالأخطاء الإملائية، بتسلسل الأفكار أو بتكرار السؤال... لا تفكر بما سيقوله غيرك إن اطلع عليها، فكر، فقط، أن عليك أن تسأل مئة سؤال، أن تسائل نفسك، أن تستكشف ذاتك وحبك للمعرفة.

تكرار الأسئلة، يعني أنها تتعلق بمواضيع تثير اهتمامك أكثر من غيرها... ولكن لماذا مئة سؤال؟

أول عشرين سؤالاً، ستكون من عصارة فكرك، أما الثلاثون سؤالاً أو الأربعون التي تليها، فهي التي تتمحور حول مواضيع أقل أهمية من الأولى... أما ما تبقّى من أسئلة، فهي تتعلق، بما ترغب في استكشافه وإن لم يكن بذات حدة الرغبة لإيجاد صعوبة عن الأسئلة السابقة.

بعد الإنتهاء من تدوين الأسئلة المئة، استرح لفترة قصيرة، ثم أعد قراءتها من جديد، هكذا تتبين لك المواضيع التي تشغل بالك... أنظر بعين الإعتبار لهذه المواضيع، إنما لا تصدر أحكامك. بل تساءل حول ماذا تمحورت؟ حول العلاقات مع الآخرين؟ حول العمل؟ حول الحب؟ حول المتعة؟ حول المال؟ حول الحياة؟ حول أي موضوع آخر؟

الأسئلة العشرة الأولى

من جديد، أعد قراءة الأسئلة المئة... انتقِ عشرة منها تعتبر الأهم بالنسبة لك... رتب هذه العشرة حسب أهميتها وكما يمكنك إضافة أسئلة جديدة، قد تكون خطرت على بالك.

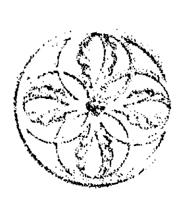
لا تحاول الإجابة الآن عليها... يكفي الآن، أنك تساءلت... وأنه بمقدورك البحث عن أجوبتها فيما بعد.



الأسئلة العشرة الأكثر تردداً

دوّن في مفكرتك الأسئلة العشرة التالية. فهي الأكثر تردداً على لسان أناس مختلفين ومن أصول متنوعة... إنها الأسئلة التي تعتبر تعبيراً عن الرغبة في التقدم.

- متى أكون على سجيتي؟ أي أشخاص، وفي أية أماكن. وأية نشاطات، تساعدني على أن أكون علي سجيتي، فأتصرف طبيعياً.
- أي عمل بمقدوري، أن أتصرف به بحرية مطلقة. أبدأ فيه ساعة أشاء، وأتوقف ساعة أشاء، ومن شأنه تحسين حياتي.
- ما هي موهبتي المفضلة؟
- كيف يمكنني تحصيل المال، من خلال عمل أرغب القيام به؟
- بمن أتأثر من الأشخاص المعروفين؟
- كيف يمكنني تقديم أفضل الخدمات للآخرين؟
- ما هي أفضل رغبات قلبي؟
- كيف ينظر الآخرون إليّ؟... أصدقائي المقربون، أعدائي، رب عملي، أولادي، زملائي في العمل، إلخ؟
- ما هي الحسنات في حياتي؟
- أي إرث أرغب بتركه للآخرين؟



كيف يحلق الطائر؟

إنتقِ موضوعاً، من الموضوعات التي شغلت بال ليوناردو دافنشي، تحليق الطيور وتدفق المياه وجسم الإنسان والمناظر الطبيعية وانعكاس الضوء وعقدة الحبل، أو غيرها.

إنتقِ موضوعاً، ودوّن في مفكرتك ما لا يقل عن عشرة أسئلة عنه، تعبر عن فضولك لمعرفة الحقيقة. ركز على الأسئلة دون الإهتمام بالأجوبة. لنأخذ مثلاً «كيف يحلق الطائر؟».

- لماذا الجناحان؟
- لماذا الريش؟
- كيف يرتفع عن الأرض؟

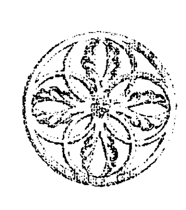


- كيف يخفف من سرعته؟
- كيف يزيد سرعته؟
- إلى أي إرتفاع يمكنه أن يصل؟
- متى ينام؟
- هل هو حادّ النظر؟
- بماذا يقتات؟

بعد ذلك، إختر موضوعاً، يتعلق بحياتك الشخصية، أو العملية... واطرح على نفسك عشرة أسئلة تتعلق بالموضوع الذي اخترته، قد تكون حول عملك أو حول صحتك أو حول علاقاتك بالآخرين... تساءل فقط، ولا تفكر بالإجابات.

متابعة الموضوع

متابعة الإهتمام بموضوع ماهو إلا دليل رغبتك في اكتساب المعرفة الشاملة عنه... إنه الفضول.



اختر موضوعاً معيناً، دوّن ملاحظاتك في مفكرتك، ليس من الضروري أن تدونها مباشرة، المهم أن يكون لديك ملاحظات. دوّنها متى شئت، في النهار، في الليل، قبل النوم، أو وأنت تشرب قهوة الصباح... حاول أن تكون ملاحظاتك بسيطة. إنما دقيقة وشاملة، لا بأس إن دونت بعضاً من التأملات، أو الآراء... والنظريات.

دع الأسئلة جانباً، كذلك الأسئلة العشرة الأكثر تردداً وإلحاحاً... هكذا تُتاح لك الفرصة، للتفكير بمواضيع أخرى، قد تكون مواضيع جد شخصية، مثل العواطف والأحاسيس والبصر والاستماع واللمس، أو عن مواضيع تتشارك فيها مع الآخرين، كالنظر إلى الجمال و الحيوانات والطبيعة وما شابه.

من المستحسن أن تجلس مع صديق مقرب إليك. فلربما يساعدك على اختيار موضوعك. وقبيل خلودك للنوم، إجلس وحيداً، وراجع كل الملاحظات التي دونتها وكذلك الأفكار التي راودت ذهنك.



نموذج عن موضوع للمتابعة

صديقي، ميخائيل فريدريك، مخرج مسرحي، مدرب يوغا، ومتعدد النشاطات. تعود، منذ خمس وعشرين سنة ونيف على تدوين ملاحظاته حول مواضيع انتقاها، وقد سمح لي مشكوراً، الإطلاع، على نماذج من مدوناته. لم يجرِ عليها أي تعديل منذ أن كتبها:

العاشر من كانون الثاني عام 1998.

1 ـ الساعة 7:40 صباحاً... ملاحظة حول أول ملامسة لقدمي للأرض هذا اليوم. لقد سمحت لي التمدد جسدياً.

2 ـ الساعة 8:20: فيما أنا، أنظف أسناني، لاحظت كيف أشد على فرشاة الأسنان بيدي اليمنى، ومدى التوتر الذي أشعر به يمتد من كتفي حتى عنقي. نظرت إلى المرآة، فلاحظت أني مرهق، إلى درجة قد أتهاوى.

3 ـ الساعة 11:30: أمسكت سماعة الهاتف وضغط عليها بقوة، أدرت رأسي نحو اليمين فشعرت بألم في كتفي، يشبه الألم الذي أحسست به حين كنت أنظف أسناني.

4 ـ الساعة 4:30 بعد الظهر، كنت أتناول الطعام بسرعة دون اهتمام لما كنت آكل. كل همي، كان أن أسرع، مما أفقدني نكهة الطعام، وجعلني لا أعرف ماذا آكل.

5 ـ الساعة 5:30 بعد الظهر كنت أراقب غروب الشمس نورها جعلني أبطىء السير وأنظر إلى ما هو أمامي «جعلني أفكر باللحظة التي أنا فيها».

6 ـ الساعة 9:30 ليلاً، أمضيت وقتاً وأنا أتصفح الرسائل على البريد الإلكتروني.

7 ـ الساعة 10:30 ليلاً أحسست، وأنا أمسك القلم لأدون ملاحظاتي هذه، أني لست بحاجة لبذل الجهد والعناء... رحت أدونها باستراحة كلية.

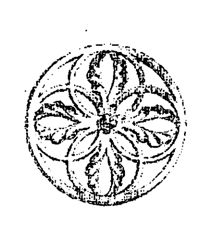


اختبار تأملي

قد يأتي زمن ، يصبح التأمل فناً تافهاً... لا معنى له... هذا متوقف عليك... لأن التأمل فن إنساني... التأمل، حسب ما عرفه قاموس ويبستر (Webster) هو النظر الدائم وبانتباه، إلى شيء معين... هو النفاذ إلى داخل الأشياء. بكلمة أخرى «هو التحديق بانتباه كلي».

إختبر سؤالاً من الأسئلة التي سبق لك وطرحتها. أي الناس مثلاً، أو الأمكنة، أو النشاطات التي تجعلني أشعر بذاتي؟ ركز على ذلك لمدة عشر دقائق على الأقل... وقد يكون من المفيد، أن تكتب السؤال الذي اخترته على صفحة بيضاء وبخط عريض، ومن ثم:

- جد المكان الهادىء الذي يمنحك سكينة الوجدان واجلس في مواجهة الحائط.
- استرخِ، تنفس بعمق.
- لا تفكر بأي شيء غير السؤال الذي اخترته.
- حين تبدأ تشعر بالإهتمام، أعد قراءة السؤال، وبصوت عال، إفعل هذا، قبل النوم، وبعد أن تستيقظ صباحاً، وتأكد، إن فعلت ذلك بصدق، ستجد عقلك منفتحاً، قادراً على تحليل الأمور.



اختبار تدفق الوعي

إنه لشيء مهم أن تستمر في التأمل، وتدوين تدفق الوعي، أمر يساعدك على الغوص في عمق تساؤلاتك. اختر سؤالاً، وابدأ بكتابة أفكارك على مفكرتك، وكأنها أمر واقع، حاول جاهداً ألا تعدل فيها... دوّنها كما راودتك. هكذا، بعفوية وبساطة.

استرح لعشر دقائق على الأقل، قبل كتابة الإجابة. فستشعر أن قلمك يخط ما تحب كتابته بسحر ساحر.

لا تتوقف عن الكتابة، ولا لأي سبب من الأسباب، حتى ولو لتصحيح بعض الأخطاء الإملائية أو اللغوية... ثابر على الكتابة فقط.

قد تكتب، أشياء تافهة، لا معنى لها، أو حشواً من الكلام، ليس هماً. لا تهتم إذا رأيت نفسك تكتب أشياء غير واضحة المعاني، أو ما قد يعتبره الآخرون مجرد ثرثرة. إنه لدلالة على أنك تتخطى ما هو معتاد،



إنك تسير وفق تسلسل أفكارك، فلا تقلق. دع قلمك يتحرك باستمرار فوق الصفحة البيضاء التي تكتب عليها. إنك، تسمح لذكائك أن يبرهن عن ذاته.

- بعد تدفق الأفكار، استرح قليلاً.

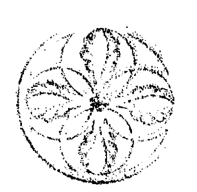
- عُد بعدها إلى مفكرتك. واقرأ ما كتبته بصوت عالٍ.

- ركّز على الكلمات أو الجمل التي تجدها أكثر تأثيراً عليك.

- ثانية عُد إلى موضوعك، عد إليه وكأنك الآن بدأت كتابة الفكرة... أكثِر من التساؤلات.

- تأمل في التعابير اللغوية التي استعملتها «أكتب وأنا سكران، أو إني أستل سيفي للمبارزة».

اختيار التأمل. وتدفق الوعي، هو الأداة الفضلى للمساعدة في حل المشاكل الشخصية والمهنية.





الفضول وابتداع الحلول للمشاكل

عد في ذكرياتك إلى أيام الدراسة، تذكر أولئك الطلاب الذين كانوا يكثرون من الأسئلة وتذكر أيضاً الأساتذة المنهكين، وكيف كانوا ينزعجون من مثل هؤلاء الطلاب ويجيبون «ليس لدينا الوقت الكافي للإجابة على كل هذه التساؤلات».

اليوم، يعتبر الطلاب المتسائلين بإلحاح، غير سويين، أو أصحاب حيوية زائدة، وقد يعالجون للشفاء من هذه «العلة». تخيّل ليوناردو دافنشي تلميذاً في مدارس هذه الأيام، تخيل كم من الأسئلة سيطرح... فلا شك سيحال لطبيب نفسي لمعالجته.

مهما يكن، فالأغلب الأعم منا، يكون، في بداية حياته حشرياً، فضولياً، مثل ليوناردو دافنشي، ولهذا السبب نذهب إلى المدارس ونحن على يقين، أن الأجوبة التي ستعطى لنا، هي أهم بكثير من الأسئلة التي نطرحها.

> لماذا السماء زرقاء اللون؟ تساءل ليوناردو. وأجاب «أقول إن اللون اللازوردي، ليس هو اللون الطبيعي للهواء، إن هذا اللون هو نتيجة تفاعل الحرارة، الهواء الساكن، الذرات البخارية الصغيرة، وأشياء لا ترى بالعين المجردة، مع أشعة الشمس.

في معظم الأحيان، تلعب المدرسة دوراً شبه سلبي في تنمية وتطوير رغبتنا في اكتساب المزيد من المعرفة، إذ كثيراً ما تأتي الأجوبة على تساؤلاتنا مشوبة بالغموض، بينما المطلوب، هو جواب واضح وشفاف. إنها تعلمنا كيف نتساءل، وليس كيف نفكر. وهنا تكمن المشكلة التي لا تبقى في المدارس وحسب، بل وتنسحب على التعليم الجامعي أيضاً، حيث يعطى الطلاب محاضرات معدة سلفاً، ومطبوعة. أي أن عليهم فهمها أو استيعاب ما جاء فيها من معلومات أو معارف، وليس عليهم البحث عن هذه المعلومات أو تلك المعارف. وحتى حين يتخرج الطالب من الجامعة، يتخرج بعد خضوعه للإمتحان النهائي الذي هو عبارة عن أسئلة تطرح عليه، بينما المطلوب، هو أن يقدم الطالب بحثاً شاملاً ومقنعاً عن موضوع ما، يتعلق باختصاصه... إننا اليوم نخرّج طلاباً جامعيين للإنخراط في سوق العمل، وليس لإحداث نهضة فكرية، ثقافية جديدة.

هكذا تحول الإمتحان النهائي إلى آخر عمل يقوم به الطالب، بينما يجب أن يكون القاعدة التي ينطلق منها في مسيرته الحياتية، مسيرة البحث عن المعرفة وبشكل دائم.

أمضى ليوناردو دافنشي حياته، يبحث عن الحلول للمشاكل، ولا يتوقف عند التساؤل فقط، وقد شكل مبدأ حب المعرفة المرتكز الأساسي لإنطلاقته في كسب المزيد من



المعارف... في البدء، شعر بقلقٍ يقض مضجعه... هناك أسئلة، يريد لها أجوبة، وفي الوقت ذاته، كان منفتح العقل يعرف كيف يتعاطى مع سيل التساؤلات المتنوعة المصادر والإتجاهات.

في البدء، كان هناك تساؤل حول كيفية تركيب أية آلة، إنما، وبتأثير من أرخميدس تحول التساؤل حول المبادئ الأساسية للديناميكية، فصار السؤال عن الرياح، الغيوم، عمر الأرض وتطور الإنسان.
كينيث كلارك: عن ليوناردو دافنشي.

أنت أيضاً، بمقدورك تنمية قدراتك على إيجاد الحلول لمشاكلك، إن البيتية أوالعملية، من خلال التركيز على مساءلة نفسك، لماذا، كيف؟ إلخ... وهذا يتطلب البحث عن «الجواب الأصح» وكذلك عن «السؤال الأصح» «هل هذا هو السؤال المناسب؟» و «ما هي بعض الإتجاهات التي من خلالها أنظر إلى المشكلة؟».

إيجاد الحل للمشكلة، يتطلب التخلي عن السؤال الأساسي، إذ يمكن طرح الأسئلة بأساليب متعددة من شأنها التأثير بحدة على كيفية إيجاد الحل.

يقدم العالم النفساني، مارك براون، نموذجاً للسؤال الذي يؤدي إلى نتيجة إيجابية... كانت القبائل البدوية تتساءل «كيف يمكننا الوصول إلى المياه؟» ولكن حين غيروا صيغة طرح السؤال بحيث أصبح «كيف يمكننا الوصول إلى المياه، والإستفادة منها؟» تحولوا إلى مجتمع زراعي، واستقروا في مكان واحد.

وهناك من يطرح أسئلة فلسفية «ما هو معنى الحياة؟» لكن المتمرس بعلم الفلسفة يطرح السؤال ذاته، إنما بصيغة أخرى «كيف بمقدوري أن أعطي حياتي معنى وقيمة؟».

إيجاد السؤال

حين يكون بمقدورك امتلاك القدرة على طرح السؤال بشكل واضح ومحدد، فستجد الحلول بمتناول يدك. إبدأ، بطرح السؤال البسيط الذي يتمكن الآخرون من فهمه... معظم أسئلة دافنشي، كانت تصدم الآخرين ببساطتها، كمثل «لماذا السماء هي زرقاء اللون؟».

لا عيب إن طرحت أسئلة خرقاء «لماذا يجلس الإمبراطور



البحث عن الظواهر الطبيعية، صفة مميزة لليوناردو دافنشي. حين صمم السلم اللولبي لقلعة بلوا Blois للملك الفرنسي، فإنما هو استوحاه من شكل صدفات المحار التي سبق له وجمعها عن الشواطىء الشمالية الإيطالية منذ سنوات. وحين صمم الأنابيب الموسيقية، فقد استوحاها من حنجرة الإنسان، كما رسمها في مفكرته... ومؤخراً جاء بعده الكسندر غراهام ليجعل من سماعة الهاتف تشبه الأذن... وكذلك فعل كثيرون من المخترعين بعده، فقد استوحوا الطبيعة لوضع التصاميم لأشكال اختراعاتهم.

عارياً؟... لماذا يشكل هذا مشكلة؟... هل هذه القضية؟ لماذا تتصرف بهذه الطريقة وليس بتلك؟». الهدف من هذه التساؤلات هو أن تطرح أسئلة لم تطرح من قبل.

دوّن في مفكرتك سؤالاً يثير اهتمامك إن على المستوى الشخصي أو العملي ومن ثم تساءل: ماذا؟... متى؟... من؟... كيف؟... أين؟ ولماذا؟...

ما هي المشكلة؟ هل تؤثر أفكاري المسبقة، أو أحكامي المسبقة، على إدراكي للأمور؟ هل ستقع المشكلة، حتى ولو تجاهلتها؟ هل هناك احتمالات وجودها؟ حتى ولو كنت لا أتوقع ذلك؟ هل حل مشكلة ما، قد يتسبب بخلق مشاكل أخرى؟

متى بدأت؟ هل حدثت؟ أم لم تحدث؟ هل تتأثر بما قد تسبب؟ هل يجب حلها؟

من يهتم بها؟... من سببها؟... هل هي دائمة؟ هل بمقدوره المساعدة على إيجاد حل؟

كيف حدثت؟ هل يمكنني الحصول على معلومات إضافية؟

هل أنظر إليها من زاوية غير مألوفة؟ هل ستتغير؟ هل سأعرف أنها حلت؟

أين حدثت؟ هل بدأت؟

لماذا هي مهمة؟... هل بدأت؟ هل ستستمر؟ تساءل: لماذا؟... لماذا؟... لماذا؟... حتى تتمكن من الوصول إلى صلب الموضوع ولب المشكلة.



الفضول واستمرارية التعلم

أدرك ليوناردو أهمية استمرارية التعلم. «تماماً كالحديد سيصدأ إن لم يستعمل، وتتعفن المياه الراكدة، هكذا عقولنا ستصبح خاملة خامدة، إن لم نستمر في شحنها». لم يكفّ دافنشي عن التساؤل ولم يتوقف عن طلب المزيد من المعرفة... هذه هي نفسيته

الفضول والمشاريع العملية

معظم أفكار المشاريع العملية تبدأ بالسؤال «ماذا لو...؟» إن مئات بلايين الدولارات التي استثمرت في وادي السيليكون، لم تستثمر عبثاً، بل نتيجة التساؤل «ماذا لو؟...».

بدأت الحكاية مع التفكير بكيفية بيع المنتوجات، ونتيجة السؤال «ماذا لو جعلنا المستهلكين يقبلون على الشراء؟...» ماذا لو؟... سؤال بسيط، لكنه يحرّك تطلعاتك... فكر بأية سلعة أو خدمة، ترغب في طرحها بالأسواق وأنت تتساءل: ماذا لو... أنزلتها بكميات كبيرة أو قليلة؟ ماذا لو كانت بخسة الثمن أو معتدلة؟ ماذا لو كان شكلها على شكل كذا وكذا؟ ماذا لو استمر العمل لمدة أربع وعشرين ساعة؟... ماذا لو غيرت اسمها؟... ماذا لو ضاعفت الثمن؟... أو ماذا لو تمكنت من جعل المستهلكين يقبلون على شرائها؟ أسعد الناس في هذا العالم، هم الذين يتساءلون «ماذا لو تمكنت من إيجاد السبل التي تساعدني على إتمام ما أحب أن أفعله؟».

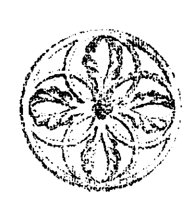
الطامحة. وهي ذات النفسية التي ستشجعك على قراءة هذا الكتاب. وبالرغم من أنه قد يكون من غير العملي، بالنسبة للكثيرين منا، أن نمتلك المعرفة الشاملة، فإننا بمحاولتنا اكتساب أكبر قدر ممكن من المعرفة، نكون قد اقتربنا من ليوناردو دافنشي من خلال اتباع أسلوبه.

خلال العشرين السنة الماضية، سألت آلاف الناس ماذا يرغبون أن يتعلموا، إذا سمحت لهم الحياة بذلك. وجاءت الأجوبة متنوعة، لكن هناك قاسماً مشتركاً بينها. أحب أن أتعلم العزف على آلة موسيقية، لغة جديدة (تعلم ليوناردو اللاتينية وهو في الثانية والأربعين من عمره)، أن ألعب التنس والغولف وفن الرسم، التمثيل والغناء وكتابة الشعر والروايات وفن الرقص ورياضة اليوغا، إضافة إلى أشياء كثيرة غير هذه التي ذكرت، اعتبرت أن أحلام هؤلاء هي مجرد هوايات، واكتشفت أن أولئك الذين يحاولون تحقيق



هذه الأحلام، يعيشون حياة أسعد من غيرهم بكثير.

على مدى سنوات. كنت أشجع الكثيرين على البدء في تحقيق أمانيهم... وخلال هذه السنوات أيضاً. كنت أناقش أعذار المترددين عن البدء في التنفيذ؛ لأثبت عدم صوابية هذه الأعذار. فحين كان أحدهم يقول «لن أكون ناجحاً كفاية»، كنت أجيبه بأن ليوناردو دافنشي نفسه لم يكن مقتنعاً، بأنه سيكون ناجحاً كما يحب. وحين كان يقول أحدهم «إني جد مشغول مع زوجتي وأولادي» كنت أقترح عليه إشراكهم معه... وحين كان يدعي أحدهم أن تحقيق أمانيه يتطلب مالاً غير متوفر لديه، كنت أحثه على البدء في اقتطاع مبلغ معين من راتبه الشهري يخصص لهذه الغاية. وحين كان يدعي أحدهم أن لا وقت لديه، وأنه سيفعل ذلك حيث يجد وقتاً، كنت أقول إن الحياة تنتهي أما العمل فلا ينتهي. لذا، لا بد من إيجاد الوقت لتحقيق هذه الأماني... أما حين يقول أحدهم «إني تقدمت في السن، كان عليّ فعل ذلك حين كنت فتياً كنت أذكره، أنه لم يفت الأوان بعد، وأن قدرتنا على اكتساب المعرفة، تنمو كلما نمينا رغبتنا في اكتساب المعرفة».



إجعل هواياتك حقيقة ملموسة

دوّن على مفكرتك استراتيجية كيفية تحقيق أمانيك. إبدأ، منذ الآن... دوّن أمانيك.... إختر واحدة منها وتساءل:

- ماذا سأستفيد لو فعلت هذا؟
- ما هي أهدافي؟
- ما هي المصادر أو الموارد التي قد أحتاج إليها؟
- أين أجد الأستاذ الأفضل؟
- كم من الوقت علي تخصيصه لهذه الغاية؟
- ما هي العوائق التي علي أن أتخطاها؟



الفضول والآباء

كيف يمكنك جعل أبنائك فضوليين، محبي كسب المعرفة، مثل ليوناردو؟ كل ما عليك فعله أن تستعيد أيام كنت تلميذاً. دع أبناءك يلعبون دورك. حاول أن تكون صبوراً معهم، متفهماً لتساؤلاتهم. وستكتشف مدى طاقتهم وقدرتهم على التعلم... حتى أنت يمكنك الإستفادة من تساؤلاتهم... حاول أن تجعلهم يتساءلون «ماذا، متى، من، كيف وأين ولماذا؟ بهدف إيجاد حلول لما يجابههم من معضلات. إختر شخصية مميزة، وناقش معهم، حياة هذه الشخصية، وأسباب تفوقها ولماذا تميزت عن غيرها وبماذا؟». أقترح عليك اختيار ليوناردو دافنشي، فلا شك سيتعلمون منه الكثير. شجع أطفالك على التساؤل. وحين يعودون إلى البيت إسألهم «عما تساءلتم اليوم في المدرسة؟ ما هي الأسئلة التي طرحتموها على الأساتذة؟».

ـ معظم الذين أعرفهم، وجدوا أجوبة لمثل هذه التساؤلات فكيف أستفيد من خبراتهم؟

من السهل جداً، أن تجعل هوايتك المفضلة جزءاً من حياتك اليومية، ولكن الأهم، هو أن تكون هذه الهواية، حافزاً لك على العطاء... إبحث عن أستاذ ناجح، أو عن مدرب... ضع جدولاً بعشر ساعات للتعلم أو التدرب، وادفع بدل أتعاب الأستاذ أو المدرب سلفاً، حتى لا تجد، فيما بعد، عذراً للتوقف عن المتابعة. واعلم، أنه من خلال مثابرتك الدؤوبة، ستشعر أن تغييراً مهماً طرأ على حياتك عملياً وبيتياً: ستشعر بالسعادة القصوى كما يقول جوزف كامبل.

حاول القيام بالتمرين التالي. قل «اللغة الجميلة» بصوت عالٍ، أعد قولها مرات عدة، وانتبه إلى مخارج الحروف. انتبه من أين يخرج كل حرف. ثم قل الجملة ذاتها بلغة ثانية، وكرر الفعل مع الإنتباه إلى مخارج الحروف... ذلك لأن لكل لغة تصويتاً يختلف عنه في اللغات الأخرى.

تعلّم لغة جديدة

إن تعلم لغة جديدة، تعني تنمية قدراتك المعرفية والثقافية. وبمقدروك، كما فعل ليوناردو دافنشي أن تتعلم لغة جديدة، بغض النظر، عن المرحلة العمرية التي أنت فيها. كلنا نعلم أن الأطفال، هم الأسرع في تعلم اللغات، بإمكان الطفل، تعلم ثلاث لغات دفعة واحدة دون عناء يذكر، ولكن حتى أنت يمكنك كراشد وبالغ، أن تفعل ذلك، وبذات السهولة، المهم توفر الرغبة والإرادة.

لنقل إنك ستتعلم الإيطالية فإليك بعض ما يساعدك.

ـ كن على ثقة أنك ستقع في أخطاء كثيرة، لغوياً وإملائياً



كالطفل تماماً، ولكن يوماً بعد يوم ستختفي كل هذه الأخطاء.

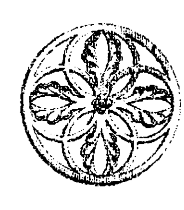
ـ هل لاحظت أن الأطفال، كثيراً، ما يرددون كلمة معينة أو جملة ما، لمرات عدة، إفعل مثلهم دون اهتمام برد فعل الآخرين.

ـ إبدأ، إن كان ممكناً باتباع منهج مكثف... تماماً كالصاروخ الذي هو بحاجة للطاقة الدافعة كي ينطلق إلى الفضاء... وستجد نفسك منغمساً في التعلم، وستجد أيضاً، أن انتباهك متيقظ، وأن دماغك بدأ يعمل بحيوية زائدة.

كان كثير الإهتمام بالأشياء التي تفيده.
البروفسور
موريس فيليسون

ـ إن لم تتمكن من إيجاد المكان المناسب لاتباع المنهج المكثف، حاول جاهداً، الإختلاط بالذين يتحدثون الإيطالية، من خلال الجلوس في مقاهيهم، الإصغاء إلى الأفلام الناطقة باللغة الإيطالية، أو بعض الأغاني.

ـ تعلم الكلمات والجمل التي قد تستفيد منها في تعاطيك مع الآخرين مثل «أين توجد محطة القطارات؟»، «هذا هو جواز سفري؟». ومن ثم انتقل إلى تعلم الكلمات المتعلقة بالأدب والفنون.



ـ إشترِ قاموساً من لغتك الأم إلى الإيطالية وبالعكس.

ـ الأهم من هذا كله، هو أنه حين ترغب التكلم باللغة الإيطالية ألا تفكر بلغتك الأم، بل اعتبر نفسك إيطالياً، وهكذا ستجد نفسك تتكلم بطلاقة، ولا تهتم للأخطاء...

لتكن لك مفرداتك

هناك طريقة أخرى، للإستمرار في التعلم واكتساب المعرفة، هي اختيار المفردات اللغوية الخاصة. في العديد من مخطوطاته، دوّن ليوناردو كلمات، عنت له شيئاً. نسّقها وفق هواه، تحت عنوان مفردات جديدة، تعابير وألفاظ غريبة.

إحدى هذه اللوائح، تحتوي على:

ـ شاق ومضنٍ ـ صعوبة ـ ألم.

ـ الألبي... نسبةً إلى جبال الألب الشاهقة.



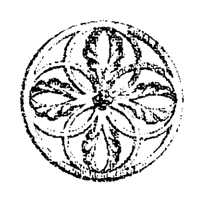
ـ أرشمندريت (رئيس دير) قائد مجموعة.

صنف، في لوائحه، ما يقارب التسعة آلالف كلمة ووضع تعليقاته عليها، مازجاً بين اعتزازه بنفسه، وإنسانيته.

«علي ألا أتذمر من عدم فهمي للأشياء، بل من افتقاري لمعرفة الكلمات التي تساعدني في التعبير عن أفكاري».

إنه تمرين بسيط، لكنه ينمي حب المعرفة . كلما اكتشفت كلمة غريبة، أو تعبيراً غير مألوف، دوّنه في مفكرتك. ومن ثم إبحث عن معناه، واقتنص الفرصة المناسبة لاستعمال هذه الكلمة أو ذاك التعبير، إما في كتاباتك أو في أحاديثك مع الآخرين.

وماذا عن تفكيرك العاطفي؟



إضافة إلى اهتمامه بالمفردات واللغات، الذي تجلى في تعلمه اللغة اللاتينية، بعد تجاوزه الأربعين، اهتم ليوناردو بتنمية إحساسه الإنساني وإدراكه العاطفي، فدفعه حب المعرفة ـ الفضول ـ إلى الإهتمام بدراسة الإنسان، كما اهتم بدراسة الأحصنة والطيور والماء والضوء. فكتب «إنه لمن نِعمِ الله عليّ أنه أعطاني القدرة، على فهم سيكولوجية تصرف الإنسان كما أفهم تشريح جسده المادي». إن اهتمامه العميق بفهم الإنسان من كل جوانبه، سمح له أن يعطي اللوحة، جمالاً سحرياً... لذا فهو ينصح «حين تكون في نزهة، راقب الآخرين. راقب تصرفاتهم وانفعالاتهم وهم يتحدثون، أو يسيرون، أو يضحكون أو يتشاجرون. راقب كل شيء بدقة، وحاول الدخول إلى ذاواتهم. ودوّن ملاحظاتك على مفكرتك التي يجب أن تكون دائماً في جيبك.

إن دقة الملاحظة عند ليوناردو، سمحت له بإدراك أهمية التواصل مع الآخرين، ووظف ذكاءه الشخصي لمعرفة ذاته قبل معرفة الآخرين. إضافة إلى تعمقه في التأمل، نمّى ليوناردو معرفته الذاتية عبر البحث عن المعلومات في كل مكان... ونصحنا «أن نكون متشوقين لسماع أراء الآخرين».



كذلك بإمكانك تقوية فضولك، وتعميق معرفتك لذاتك، من خلال طرح الأسئلة على زوجتك وأولادك وأصدقائك وزبائنك، زملائك في العمل وحتى رئيسك المباشر. كن مباشراً في سؤالك وواضحاً.

- ما هي نقطة ضعفي؟ ما هي عيوبي؟
- ما هي نقطة قوتي؟ ما هي صفاتي؟
- ماذا بإمكاني أن أفعل لأكون أكثر تأثيراً، أكثر قدرة على المساعدة؟

كل ما عليك هو الإصغاء للأجوبة التي ستتلقاها على تساؤلاتك بانتباه كلي، حتى ولم لم تكن هي التي ترغب بسماعها أو تتوقعها... لا تحاول الدخول في نقاش مع الذين أبدوا رأيهم فيك، كل ما عليك هو الإصغاء، وتدوين أجوبتهم في مفكرتك للعودة إليها لاحقاً، والتفكير فيها.



البرهنة والإثبات

النزعة لاختبار المعرفة من خلال الإختبار والمثابرة وإرادة التعلم من الأخطاء



تذكر أفضل أستاذ تتلمذت على يده. ما الذي يجعل أستاذاً معيناً أفضل من غيره؟ إنها القدرة على مساعدة التلميذ ليعلّم نفسه بنفسه. الأستاذ الأفضل، هو الذي يدرك أن الخبرة هي مصدر الحكمة. ومبدأ الإثبات هو المفتاح للحصول على خبراتك.

اكتسب ليوناردو معظم خبراته، حين كان يعمل في محترف الرسام والنحات أندريا ديل فيروتشي الذي وصفه سيرج براملي، كاتب سيرة حياة ليوناردو دافنتشي، بأنه «الفنان النادر الوجود». تعلم التلميذ من أستاذه. اعتمد الخبرة والتجربة أكثر من النظريات، تعلم كيفية تحضير القماش الخاص بالرسم والألوان، تعرف إلى قواعد المنظور. تعرف إلى أسرار تقنيات النحت واستعمال البرونز. كان مدفوعاً للتعلم من خلال الملاحظة المباشرة، لتكوين النباتات وتشريح الحيوان والإنسان. هكذا كبُر وكبر معه نزوعه للمعرفة العملية.

التوجه العملي عند ليوناردو، هو نتيجة الذكاء الذي كان يتمتع به، وتلبية لرغبته في كسب المعرفة... ولا ننسى أن استقلاليته في التفكير جعلته يشكك في الكثير من النظريات والمبادئ التي كانت سائدة في أيامه، وتعتبر بمثابة مسلمات لا جدال حولها. في الجيولوجيا، على سبيل المثال، عارض ليوناردو النظرية القائلة إن هذه الأحافير والمتحجرات الموجودة على قمم جبال لومباردي هي من بقايا الطوفان التوراتي، لم يقل هذا، لمجرد الإعتقاد، بل استناداً إلى تفكيره المنطقي العقلاني الرافض لكل الإفتراضات التقليدية، حتى توصل إلى القول «إن هكذا آراء ونظريات، لا يمكن أن يتقبلها أي عقل واعٍ، لا يؤمن إلا بالإثباتات الدافعة».

ودعماً لنظرياته الجديدة، قام ليوناردو بالتسلق إلى أعالي جبال لومباردي، ليرى الأحافير والمتحجرات بعينه ويلتقطها بيده، ويخضعها للتحليل، هذا جيولوجياً، أما بالنسبة لعلم التشريح، فقد أقدم على تشريح ما لا يقل عن ثلاثين جثة بشرية، وعددٍ لا يُحصى لجثث حيوانية، في عملية تحرٍ للمفاهيم التي كانت سائدة ومُسلماً بها، فكتب يقول: «قد ينبري كثيرون لإلقاء اللوم عليّ، زاعمين أن براهيني ومقولاتي، تتناقض مع، ما سبق وقيل من قِبل رجال محترفين بنوا نظرياتهم، على أساس نظري فقط، وليس على أساس الإختبارات، دون الأخذ بعين الإعتبار، أن ما أقوله، مبني على التجربة الذاتية والإختبار العلمي».

أمضى ليوناردو دافنشي حياته، يبحث عن الحقيقة العلمية لتساؤلاته المقلقة، عن الحقيقة



من خلال الخبرات والتجارب العلمية الحية، وليس من خلال قراءة ما كتبه الآخرون، ولهذا كتب يقول: «بالنسبة لي، كل هذه العلوم، جوفاء لا معنى لها، تشوبها الأخطاء لأنها غير مبنية على الخبرات والتجارب التي هي أم الحقيقية. فالخبرة في الأساس، هي التي تبدأ أو تنتهي بالحواس الخمس، أو بالأحرى باستعمال هذه الحواس».

تتجلى عبقرية ليوناردو في استقلاليته الفكرية. لذا: «ليس من الضروري أبداً، أن يقلد أحد الآخر، وإلا اعتُبر حفيد الطبيعة وليس ابنها... من أراد الإستفادة من كرم الطبيعة، فعليه التعامل معها مباشرة، وليس من خلال أي شيء أو عبر أي أحد. تكمن عظمة ليوناردو في رفضه تقليد الآخرين، واعتماده الشك طريقاً إلى الحقيقة. وتكمن عظمته أيضاً، وبصورة أبرز في أنه لم يعمل بما قال به وليام مانشستر «لقد بتنا نعرف كل شيء».

إضافةً إلى كونه من المفكرين الجديين في عصره، كان ليوناردو واحداً من المفكرين الأقل غموضاً، الذين رفضوا تصديق الكيمياء الكاذبة والتنجيم حتى أنه تمنى «لو يُقضى على جميع المنجمين».

رغم انتقاده للمفاهيم المتبعة في التعليم. فهو أقدم على تعلم اللغة اللاتينية وهو في الرابعة والأربعين من عمره، من أجل اكتساب معرفة الذين سبقوه، كذلك، اهتم ليوناردو بمكتبته التي حوت، الكتاب المقدس وديوجين وأوتيد ودانتي ويزارك وفيشينو وأبحاثاً عن الزراعة وعلم التشريح والرياضيات والطب والشؤون الحربية. فلا عجب إذاً، إن قال إدوارد ماك كيردي عنه «كان شغوفاً في دراسة مؤلفات الكلاسيكيين، والعصور الوسطى، التي تتحدث عن أي موضوع يثير اهتمامه».

كان ليوناردو ذا عقل نيّرٍ مثله مثل برامانتي، ماكيافيللي، لوقا باتشيليو، ومارك أنطونيو ديلاّ توري. اعتبر أعمال الآخرين وكأنها «اختبار بالواسطة» وأنها قد تفيده في مسيرته لإغناء معرفته.

رأى ليوناردو، أن المفاهيم السابقة والأحكام الشعرية تحد من تطور العلوم، وأن التعلم من خلال التجارب، يعني التعلم من الأخطاء. فكتب يقول «الخبرة لا تخطىء، إنما هي تصوراتك التي تخطىء».

ورغم أنه يعتبر عبقري كل الأزمان، فقد وقع ليوناردو في أخطاء هائلة عدة: أهمها في استعمال الألوان التي رسم فيها «معركة أنغياري والعشاء السري» إضافة إلى محاولته الفاشلة في تحويل مجرى نهر آرنو، بناءً لطلب سيد فلورنسا، إنها محاولة كادت أن تحدث كارثة، وكذلك في الطائرة التي لم ترتفع عن الأرض، إضافة إلى تصميم مطبخ آل سفورزا الذي كان مقترحاً أن يلبي متطلبات مايتي مدعو بشكل آلي...

رغم الأخطاء والفشل، لم يتوقف ليوناردو عن التعلم، عن الإبداع، عن إجراء التجارب.



كان محباً ومثابراً على اكتساب معارف جديدة، كان كهرقل، لا يعرف للتراجع معنى، بل دائم التطلع إلى الأمام. إلى جانب أحد رسوماته كتب يقول: «لن أتخلى عن قلمي». وفي مكان آخر كتب يقول «العقبات لن تثنيني» و «بالمثابرة يمكن تخطي جميع العقبات».

كتب مارتن كمب، في كتابه: «ليوناردو دافنشي» «ما من شك في أن ليوناردو، عرف كيف يسلك الطريق الصحيح الذي يوصله إلى هدفه... لقد سلك طريق الإختبار والتجربة».

الإثبات وأنت

الميزة الأساسية لعصر النهضة، تتمثل في التحول عن الإفتراضات الأساسية، الأحكام المسبقة، والمعتقدات القديمة.

لقد أراد ليوناردو، تحدي جميع المفاهيم السائدة في العالم أنذاك من خلال تطبيق مبدأ الإثبات، لقد تأكد له أن ما من أحد يتمكن من تحدي الآخرين، إلا بعد أن يتمكن من تحدي ذاته، «إن أهم عذاب، هو ذاك الناتج عن آرائنا ومفاهيمنا». لذا، فإن كنا سنتصرف كليوناردو، ما علينا، إلا وضع مفاهيمنا وآرائنا وافتراضاتنا، على المحك، وإخضاعها للتجربة.

هل أنت مقتنع بآرائك؟... وهل أراؤك ومعتقداتك هي فعلاً آراؤك أنت أو معتقداتك؟ الإختبار التالي وضع لمساعدتك في التعرف إلى ذاتك، وتقييم مدى استقلاليتك. هل أنت مفكر مستقل؟... متى تحديث معتقداتك؟... بما أحسست وشعرت؟

فكّر في أصدقائك وزملائك، وحاول أن تعرف، ما هي المصادر التي يستندون عليها لتكوين آرائهم ومعتقداتهم؟ من هو المفكر المستقل الذي تعرفه؟... ما الذي يجعل هذا الإنسان مميزاً؟

فكّر، ولو للحظة، بالطريقة التي تعلمت خلالها. هل اكتسبت المعرفة من خلال نجاحاتك أو فشلك، من لحظات السعادة أو التعاسة؟ كلنا نعرف، أن الأحكام الصائبة هي التي تستند إلى التجربة، وفي الوقت ذاته نعرف أنه بمقدورنا اكتساب التجربة من خلال الأحكام الخاطئة. والأهم هل تعلّمت من أخطائك؟



الاثبات:
تقييم ذاتي

* إني على إستعداد للإعتراف بأخطائي.

* حتى أصدقائي المقربون، يدركون أني على استعداد للإعتراف بأخطائي.

* إني أتعلم من أخطائي، ونادراً ما أكرر الخطأ ذاته ثانية.

* إني أبحث عن الحكمة والمسؤولية.

* إني قادر على إعلان معتقداتي الأساسية، والأسباب التي جعلتني أؤمن بها.

* أغير معتقداتي، نتيجة للتجارب الحسية التي تثبت عدم صوابيتها.

* إني أتحدى المعوقات.

* أنظر إلى المحنة، على أنها فرصة لإثبات وجودي.

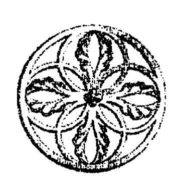
* أتأثر أحياناً بالخرافات.

* بعد الأخذ بعين الإعتبار، أفكاراً جديدة، سيقول أصدقائي وزملائي إني:

أ ـ مجرم، مذنب.

ب ـ ساخر، منغلق الأفكار.

ج ـ كثير الشكوك، منفتح الأفكار.





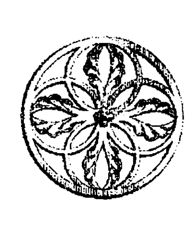
الإثبات: تطبيقات واختبارات

إن تمضية ساعة من الوقت، وأنت تراجع تساؤلاتك التالية، قد تجعلك تتأكد من تأثير الخبرات، على توجهاتك الحياتية وتصرفاتك.

ما هي التجربة، الأكثر تأثيراً على حياتك؟ فكّر بذلك، لسبع أو عشر دقائق. ومن ثم دوّن على مفكرتك، سبع تجارب مررت بها، وأثرت على حياتك. دوّن بإيجاز، ما تعلمته من هذه التجارب.

والآن، فكّر لدقائق عدة، بكيفية تحويل ما تعلمته إلى عمل وفعل في حياتك اليومية.

أعد قراءة ما دوّنت على مفكرتك، أعد قراءة التجارب البارزة التي مررت بها، وتساءل: أيها كانت أكثر تأثيراً؟ هذا أمر سهل للبعض، لكنه ليس كذلك بالنسبة للبعض الآخر.



من ثم، أمضِ بضعة دقائق وأنت تسائل نفسك كيف أثرت تلك التجربة على «توجهاتك وأحكامك على الأشياء؟» دوّن ذلك باختصار كلي، بجملة أو اثنتين ليس أكثر. شرط أن يكون ما دوّنت يوّضح بجلاء، تأثير تلك التجربة على نظرك للعالم.

أخيراً... تساءل، هل بمقدوري التفكير مجدداً بالنتائج السابقة؟ تجنب الإجابة سريعاً، دع هذا السؤال يتردد في عقلك وقلبك لهنيهات، دعه يختمر.

تفحص معتقداتك ومصادرها

كثيرون منا، لا يهتمون بالمصادر التي نعتمدها كأساس لمعلوماتنا، ندرك أن لدينا آراء وتخمينات ومعتقدات، حول مواضيع متنوعة: الإنسان والطبيعة والسياسة والمجموعات الإثنية والحقيقة العلمية والجنس والدين والطب ومعنى الحياة والفن والزواج والأبوة والتاريخ وإلى ما هنالك من مواضيع تهم الجنس البشري. ولكن هل تعرف كيف توصلت إلى تلك المعتقدات؟ أو أين وجدت المعلومات التي عليها بنيت ما تعتقد؟



إختر ثلاثة من المواضيع السابقة. الطبيعة البشرية والسياسة والفن، على سبيل المثال، دوّن في مفكرتك ثلاثة آراء، أفكار، أو تخمينات أو معتقدات، عن كل موضوع اخترته.

الطبيعة البشرية

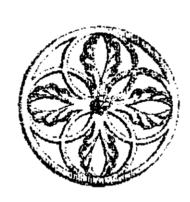
أعتقد أن البشر جميعهم جيدون

أعتقد أن عامل الوراثة يلعب دوراً في تحديد تصرفات أي واحد منا.

إنه لأمر طبيعي أن نقاوم التغيير.

بعد ذلك تساءل:

- كيف كونت هذه الفكرة؟
- إلى أي مدى أنا مؤمن بها؟
- لماذا أستمر في تبنيها؟
- ما الذي يجعلني أغير معتقداتي؟
- أي من معتقداتي هي الأكثر تعبيراً عن مشاعري؟



ومن ثم فكّر بالمصادر التي استقيت منها معلوماتك أو ساهمت في تكوينها؟

- الإعلام والكتب والإنترنت والتلفزيون والإذاعة والصحف والمجلات.
- الناس والعائلة والمعلمون والأطباء والمتدينون والقادة ورؤوساء العمل، الأصدقاء والزملاء.
- من تجربتك الخاصة.

ما هو المعيار الذي تعتمده للتأكد من صحة المعلومة التي تستقيها؟ هل معظم أفكارك، مستقاة من الكتب؟ أو أنك تتأثر بالعائلة مبدئياً؟ إلى أي مدى تصدق ما تقرأه في الصحف أو تشاهده على التلفزيون؟ حاول أن تحدد، من خلال التفكير المليّ، مصادر معلوماتك الرئيسية، وأسس معقتداتك وآرائك. حاول أن تعرف، إذا كنت تعتقد بشيء ما دون إخضاعه للتجربة. هل لديك طريقة تمكنك من وضع معتقداتك على محك التجربة؟



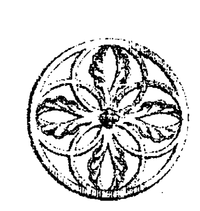
ثلاث وجهات نظر

دوّن في مفكرتك، ملاحظة عن معتقد، أثّر فيك، وأشعل مشاعرك.

حين تحدثنا عن الفضول وحب المعرفة، رأينا ليوناردو، يبحث عن المعرفة الهادفة، أقدم على تشريح ما لا يقل عن ثلاثين جثة بشرية وقيّم إحدى لوحاته، لقد فعل ذلك من خلال النظر إلى موضوعه من زوايا مختلفة. إفعل كذلك، وأنت تعيد النظر في معتقداتك وآرائك. تماماً كما فعل السيد، حين نظر إلى لوحاته معكوسة على مرآة، حاول جاهداً، أن تعارض معتقداتك وآرائك.

كذلك أقدم ليوناردو، على النظر إلى لوحاته من مسافة بعيدة، حاول أن تراجع معتقداتك وكأنها ليست معتقداتك، متسائلاً: هل كانت لتتغير لو: كنت أعيش في بلاد أخرى، أو أنتمي إلى ديانة غير ديانتي، أو كنت من عرق آخر، أو من بيئة اقتصادية أو ثقافية أخرى...؟

أخيراً، إبحث عن أصدقائك، أو معارفك الذين تعتقد، أنهم يخالفونك الرأي، ناقش الأمر معهم، في محاولة لرؤية الأمر من وجهة نظر أخرى.



تعلم ألا تفكر تجارياً

وأنت تقرأ هذا الكتاب، هناك آلاف يناقشون ميزانية الدعايات والإعلانات، التي من شأنها التأثير على قيمك، وعاداتك وتصرفاتك اليومية، وحتى تكون حراً في اختياراتك، وقادراً على مواجهة هذه الهجمة الشرسة، حاول إتباع خطة للدفاع عن النفس.

- إشترِ المجلة المفضلة لديك، وحلل بتجرد، استراتيجية كل إعلان.
- إفعل ذات الشيء وأنت تشاهد التلفزيون أو تستمع إلى الراديو.
- حدد أي إعلان يؤثر فيك أكثر من غيره ولماذا؟
- فيما لو كنت ما تزال طفلاً فما هو تأثير هذه الإعلانات؟
- إختر ثلاثة إعلانات تعتبرها الأفضل بين التي شاهدتها، وحدد لماذا اعتبرتها هكذا.
- حدد عشرة أشياء اشتريتها خلال الأشهر القليلة السابقة، وسائل



نفسك، إلى أي مدى تأثرت بالإعلان قبل شرائها.

ـ حاول الإستغراق في التفكير حول «دور الإعلان في تكوين معتقداتي، أو رؤيتي للأشياء».

يعتمد الإعلان الذكي: على إظهار حرية المستهلك في اختيار السلعة المعلن عنها، كالسيارة الرباعية الدفع والسيجار الغالي الثمن وارتداء الجينز المميز... دوّن في مفكرتك أمثلة من تلك الإعلانات.

ـ رجل المارلبورو، وسيدة فيرجينا النحيلة الجسد.

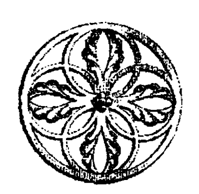
ـ مطاعم الوجبات التي تزداد فروعها يوماً بعد يوم وكيف تغريك لتناول وجباتها.

تعلم من الأخطاء والمصائب

إكتشف ردة فعلك تجاه الأخطاء من خلال التمعن في الأسئلة التالية، ودوّن ردة فعلك في مفكرتك.

ـ ماذا تعلمت في المدرسة عن ارتكاب الأخطاء؟

ـ ماذا علمك أبواك عن ارتكاب الأخطاء؟



ـ ما هو أبشع خطأ ارتكبته في حياتك؟

ـ ماذا تعلمت منه؟

ـ أي خطأ كررته؟

ـ أي شعور بالخوف ينتابك من ارتكاب الأخطاء، إن في حياتك اليومية، أو العملية، أو في المنزل؟

ـ هل أنت ميّال لإرتكاب الأخطاء عن قصد أو عن غير قصد؟

ركز تفكيرك حول هذا الموضوع، ثم تساءل «كيف ستكون حالتي، فيما لو كنت لا أخشى ارتكاب الأخطاء؟».

ارتكب ليوناردو أخطاء عدة، وأخطاء جسيمة، في بحثه عن الحقيقة والجمال. لقد أصدر اتهامات باطلة، وقال بنظريات لم يتأكد من صحتها، لكن هذا لم يثنه عن متابعة البحث، ولا عن الإعتراف بأخطائه. لم ييأس، ولم يتراجع، بل استمر في عمله ولهذا كتب يقول

ـ ما تركت قلمي ولا تخليت عنه.

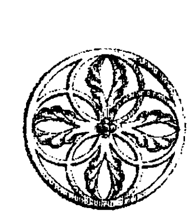
ـ لم أتراجع عند مواجهة العوائق.



- كل العوائق تذلل، من خلال التصدي لها بعزم وثبات.
- سأتابع طريقي... سأكمل.
- ما تعبت يوماً من العمل المفيد.

كن على ثقة

بيّن الدكتور مارتن سيليجمان Seligman وكثيرون غيره، أن أساس النجاح في العمل، وفي الحياة، هو في مواجهة الشدائد والقلق بمرونة، بالتفكير العميق، وبالإحساس الإنساني. أصدقاؤك يستفيدون من تجربتك الحياتية، أنت أيضاً يمكنك أن تكون مرناً، من خلال خلق إيجابيتك، أو قل من خلال التعامل بإيجابية مع الآخرين وفي مواجهة الشدائد. دوّن في مفكرتك، موقفاً إيجابياً واحداً، على الأقل، للإستفادة منه في تعاملك مع التحديات الكبيرة.



كثيرون هم الذين يثبتون إيجابيتهم من خلال استعمالهم الجمل التي تبدأ بـ «أنا أكون»، مثل «إني صبور مع نفسي» أو «إني أصبح أكثر صبراً مع نفسي» يمكنك، استغلال إيجابيتك للعمل بجدية. والإختبارات التالية تبين كيف يمكنك ذلك.

ردد «إني صبور مع نفسي» ولاحظ مدى استجابتك.

الآن، حاول بالطريقة التالية «أشعر أني صبور مع نفسي» لاحظ أيضاً مدى استجابتك. حين تتمكن من إخبار نفسك كيف تشعر أو تحسّ، وليس كيف أنت ساعتئذ تكون قادراً على استغلال إيجابيتك إلى أبعد مدى.

الإيجابيات التالية، وضعتها بالتعاون مع صديقي الدكتور دايل شاسترمان، لتلامس قلبك، ولتحدث تغييرات جذرية.

العلاقات

أشعر برغبة للسماح للإنسان الآخر أن يدخل قلبي.

أشعر بالحيرة وأتساءل ماذا عليّ أن أغير في نفسي لمساعدة شريكي؟

- أشعر بالفرق بين أبي وزوجي أو زوجتي.



- أقدر أنوثة زوجتي أو صديقتي.

روحياً.

- إن تواصلي مع السماويات (المسيح، الأنا العليا، بوذا، إلخ) هو من أفضليات حياتي.

- أشعر بحضور الألوهة في داخلي.

- بقلبي، أشعر أن الألوهة تغير حياتي.

- أقر وأعترف بأن نفسي بحاجة للتعلم من: (يمكنك تسمية شخص ما، أو تجربة).

مادياً

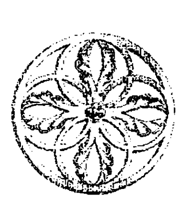
- أشعر بالفرق بين رغباتي واحتياجاتي.

- أشعر بالقلق من أن يبدل الوفر حياتي.

- أشعر بالرغبة في أن أكون موفوراً.

- أشعر أني أستحق أن أكون موفوراً.

- أقر وأعترف أني موفور الحال.



التعلم

- يفاجئني عقلي بما يبدع.

- أقر بقدرتي على إدراك الأمور.

- أشعر بالقلق، كيف (أحل هذه المشكلة، أو أتعلم ذاك الموضوع).

- إني لعلى ثقة أن معلوماتي ستكون بين يدي، حين أحتاج إليها.

مهنياً

- أشعر بأني أستحق الإنتماء إلى العالم.

- أشعر أني على تواصل مع قوتي الداخلية، في حين يكون الآخرون يراقبون عملي.

- أشعر بالقلق حول كيفية إعلان أهدافي الذاتية للعالم.

- أشعر برغبة إعلان أهدافي الذاتية للعالم.

لذة الحياة



- أشعر بالفرح الذاتي، وأنا في شتى الأوضاع.
- أشعر أني أستحق السعادة.
- أشعر بالفرح لسعادة الآخرين.
- فرحي وسعادتي ينبعان من ذاتي.



تحقيق الذات

- أثق بذاتي الداخلية.
- أشعر بحضور الألوهة في داخلي.
- أسمح لنفسي أن تتحسس مشاعري.
- أعترف بمشاعري تجاه نفسي.

الإثبات والآباء

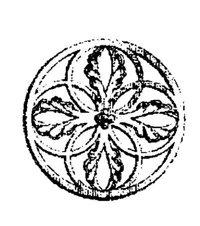
كيف بمقدورك مساعدة الأبناء للإرتقاء بأنفسهم والتعلم من أخطائهم ومواجهة مغريات الحياة؟ سؤال يبدو بسيطاً، لكن الإجابة عليه، ليست بمثل بساطته. ما عليك إلا أن تبدأ بتعليمهم كيف يثقون بأنفسهم. الثقة بالنفس تمنح القدرة على العمل وتعتبر سر النجاح، والنجاح في إنجاز الأعمال هو الطريق الصحيح لبناء الثقة بالنفس. إذن يمكنك، مساعدتهم على إنجاز ما يطلب منهم دون أخطاء، وهكذا تكون تساهم في جعلهم يثقون بأنفسهم.

لا شيء يساعد الأطفال على الوثوق بأنفسهم، مثل حب الأهل اللامشروط، دع أطفالك يشعرون أنك تحبهم هكذا، أنك تحبهم هم وليس لأنهم لا يقعون في الأخطاء، أو ينجزون ما يطلب منهم. الحب اللامشروط، يقوي عزيمتهم، ويدفعهم للقيام بما يطلب منهم على أكمل وجه. عبّر عن ثقتك بهم بالقول «إنكم قادرون على فعل ما تفكرون به» أو «إني أثق بكم» أو «أعلم أنكم قادرون على إنجاز هذا العمل أو ذاك».

دعهم يتعلمون من أخطائهم، ولا تجعل الخطأ سبباً للتقريع أو التأنيب، بل وسيلة للتعلم منه... ناقش معهم لماذا وقعوا في الخطأ أو لماذا فشلوا في إتمام ما كان عليهم القيام به. هكذا تكون تعبر عن احترامك لهم وعن حبك اللامشروط.

تعلم من الذين لا يحتذى بهم

إحدى أفضل الطرق للتعلم من الأخطاء، هي أن تترك الآخرين يخطئون، إنه لأمر جيد أن يكون عندك مثال أعلى مثل ليوناردو دافنشي لتسعى إلى منافسته، ولكن بمقدورك أن تتعلم من المدرب الفاشل والأستاذ السيء في آن. إني أتذكر كيف كنت أجلس في غرفة التدريس وأستاذي لا يكف عن الدندنة، ولا يصغي لتلميذ أحب أن يوجه له سؤالاً. كذلك كان هناك مدرب يسعى لاحتقار اللاعبين الذين يدربهم. لقد علماني ما لم يفعلاه. إني مدين للذين هم ليسو قدوة، لأنهم ساعدوني على معرفة ما يجب علي فعله.



ضع لائحة بثلاثة أسماء على الأقل، ارتكبوا أخطاء، عليك تجنبها. كيف بمقدورك التعلم من أخطائهم؟ عليك إدراك أن مثل هؤلاء قد يعطونك ما يعجز العظماء عن عطائه. فقد تدرك على الأقل الفرق بين ما يجب أن تحذو حذوه، وبين ما عليك تجنبه.



الخبرة والعمل

كثيراً ما يعتمد كبار رجال الأعمال، على مشورة المحللين الإقتصاديين، والمحامين والأكاديميين لإتخاذ القرارات ويهملون دور الخبرات والتجارب. مارك ماك كورماك، مؤسس المجموعة العالمية للإدارة، ومؤلف كتاب «ما لا يعلمونك إياه في مدرسة إدارة الأعمال في هارفارد» يتحدث عن عجز التعليم الأكاديمي في تنمية روح الإبداع والخلق. «إن ماجستير في إدارة الأعمال قد تشكل حاجزاً في وجه الحصول على ماجستير في الخبرة. معظم حملة الماجستير في إدارة الأعمال هم أغبياء بالفطرة، أو أنهم ضحايا أسلوب التعليم، والنتيجة هي نوع من الفشل في تحقيق النجاحات الخارقة، وعدم القدرة على تقييم الأوضاع، لأنهم لا يمتلكون المقدرة على ذلك».

أفضل القادة والمدراء يعلمون، كما ليوناردو، أن الخبرة العملية هي قلب الحكمة.



الإحساس

الاستمرار في ترهيف الحس والنظر خاصة،
كوسيلة لاكتساب الخبرة.



النظر والسمع واللمس والذوق والشم، لو فكرت على طريقة ليوناردو لاعتبرت هذه، مفاتيح أبواب الخبرات الحياتية. آمن دافنتشي أن سر إثبات الشيء، كامن في الحواس، وفي حاسة النظر خاصة. «تعلم كيف ترى» أحد مبادىء ليوناردو وحجر الزاوية في أعمال ليوناردو الفنية والعلمية.

في كتابه «المبدعون، تاريخ عباقرة الخيال» يعنون دانيال بوريستين، فصل الحديث عن ليوناردو دافنشي بـ «سيد العالم المرئي». سيادة دافنتشي هذه، مستمدة من التمازج بين انفتاحه، وعقله الدائم التساؤل، واعتماده على الخبرة الواقعية، وحدّة بصره. منذ طفولته وهو يمضي وقته يتمتع برؤية الجمال الطبيعي لمروج توسكانا، ومن ثم جاء دور أستاذه فيروتشيو «العين الحقيقية» لينمي عنده الرغبة في الإعتماد على النظر. في «مخطوطته عن تحليق الطيور»، يصف ليوناردو أدق تفاصيل حركة الجناحين والريش أثناء التحليق. يومها اعتبر هذا الوصف ضرباً من الخيال، إنما اليوم، وبعد استعمال التصوير البطيء، اعتبر وصفه هذا امتيازاً خاصاً به. بأسلوب ساحر أخّاذ وصف ليوناردو قوة النظر، فقال من فقد نظره، فقد رؤيته للكون. وهو كمن، ما يزال قادراً على الحركة، والتنفس، لكنه متلهف لرؤية الجمال.

> **كل** معرفتنا لها جذور في معتقداتنا المسبقة
>
> ليوناردو

إنه لا يمتلك العين التي تنظر إلى جمال العالم بأسره: إنها سيدة الفلك، إنها تساعد وتوجه جميع فنون العالم. إنها ترسل الرجال إلى كل أصقاع الكرة الأرضية. النظر يتحكم بجميع أقسام الرياضيات، ويحدد المسافة بين النجوم وحجمها. اكتشف العناصر والطبيعة. ومن خلال مراقبتنا للنجوم، صرنا قادرين على توقع ما قد يحدث. خلق الهندسة والرسم المنظوري، وأخيراً، الرسم أو الفن الإلهي.

حدة نظره، سمحت له، أن يجسد الأحاسيس البشرية عبر لوحاته. بالنسبة لليوناردو، العين هي نافذة الروح. ولطالما أكد هذا القول «التقدم يعني أن إدراك الأشياء يساعدنا على احترام وتقدير ما تقدمه الطبيعة لنا».

يحتل النظر عند ليوناردو المرتبة الأولى، وهكذا يكون الرسم هو أعظم أنواع الفنون، أما



السمع والموسيقى فيحتلان المرتبة الثانية من حيث الأهمية. كتب يقول «قد تكون الموسيقى شقيقة الرسم، هي تعتمد على حاسة السمع التي هي الحاسة الثانية. الرسم هو أرفع مستوى من الموسيقى التي سرعان ما تختفي بعد ولادتها» «أيام ليوناردو لم يكن هناك مسجلات ولا أشرطة تسجيل أو أقراص مدمجة ولا آلات تسجيل».

من يصدق أن مسافة صغيرة قد تحتوي صورة العالم كله
ليوناردو

من بين مواهبه المتعددة، كان ليوناردو موسيقياً لامعاً. وقد اكتسب شعبيته كموسيقي، من خلال عزفه على آلتي الفلوت والقيثارة وإضافة إلى آلات موسيقية عدة. يخبرنا ڤاساري «لقد غنى وأمتع سامعيه من دون أي تحضير». ويوم قدم للعمل لدى لودڤيكو سفورزا أهداه ڤيثارة فضية على شكل رأس حصان. كان قد صنعها بنفسه. إضافة إلى التأليف الموسيقي، والعزف والغناء، كان يحب سماع الموسيقى وهو يرسم. كان السيد يعتبر الموسيقى، تنعش الروح وتحيي الأحاسيس.

جعل حاستي النظر والسمع في أعلى درجات سلم الحواس، لكنه لم يقلل من احترام بقية الحواس، ودعا إلى تنميتها وحسن استعمالها. اهتم بارتداء الثياب الفاخرة، وجعل رائحة الزهور تعبق في محترفه، ولم يكتفِ بهذا بل اهتم بفنون الطبخ والشؤون المطبخية.

الحواس الخمس هي مجلس وزراء الروح
ليوناردو

أحزنه أن يرى بشراً «ينظرون ولا يرون، يصغون ولا يسمعون، يلمسون ولا يشعرون، يأكلون ولا يتذوقون، يتحركون دون اهتمام بأجسادهم، يتنفسون دون اهتمام بما يشمون من روائح، ويتكلمون ولا يفكرون».

قوله هذا، اعتبر اليوم، دعوة لتنمية الحواس الخمس وحثاً لنا للإستمرار في استعمال عقولنا واكتساب الخبرات.

الإحساس وأنت

تذكر أجمل شيء رأيته في حياتك، وأعذب صوت سمعته، أية لمسة حنان مميزة، تذكر أشهى طبق تناولته، وأذكى عبير شممته. وتذكر كيف أثرت تجربتك مع إحدى الحواس، بغيرها؟

التساؤلات والتجارب في هذا الفصل، جد مسليّة: سوف تتذوق الشوكولا والخمر، وتكتشف طرقاً جديدة، لتقدير الموسيقى والفن.

سوف تتعلم كيف تنمي حاسة اللمس، وكيف تضع عطراً خاصاً بك، كما فعل السيد.



وستتعرف على الإحساس المشترك المتزامن، على تعاون الأحاسيس، سر كبار الفنانين والعلماء.

إضافة إلى كون الحواس، هي الوسيلة الأمثل، للإحساس باللذة والألم، فهي وسيلة الإدراك أيضاً. حدة الذهن تعني الذكاء، وتبلد الذهن يعني الغباء. وكل هذه تدل على الإدراك الحسي للأشياء. ولكن في عصر زحمة السير، والآلات المنبهة، في عصر الهواتف الجوالة وما شابه، يصبح كل شيء أكثر سهولة، وكما قال ليوناردو «أن تنظر دون أن ترى». يتحدث سيرج براملي، كاتب سيرة حياة دافنشي عن برنامج ليوناردو لتنمية الإدراك الحسي، وعن اتباع نظام تدريبي عملي، يوصل إلى الغاية المنشودة؛ فكتب يقول: «كما سعى لتقوية عضلاته، سعى لتقوية حواسه، من خلال تنمية قدراته على الملاحظة»، ومن قراءتنا لما كتبه في مفكرته، نعرف كيف حقق ليوناردو ذلك، كيف أخضع عقله لتدريبات متنوعة. في هذا الفصل سنرشدك إلى تقوية اليقظة الحسية ووحدة الذهن والإحساس باللذة في آن، وذلك من خلال تمارين التقييم الذاتي التالية.



الإحساس:
تقييم ذاتي: البصر

* إني منجذب لتناسق الألوان.
* أعرف ألوان عيون جميع أصدقائي.
* أنظر إلى الأفق البعيد، وفي عمق السماء، ولو لمرة واحدة يومياً.
* إني بارع في وصف أي مشهد.
* أحب الخربشة والرسم.
* أصدقائي يصفونني باليقظ.
* إني جد حساس تجاه تغييرات الضوء.
* إني قادر على رسم الأشياء بوضوح، من خلال ذاكرتي.

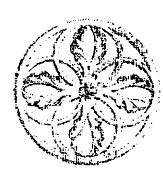
لاشك ستصدم عند زيارتك لمتحف اللوفر... ستقرأ، وأنت تقترب من لوحة الموناليزا لافتة بأحرف عريضة، وبلغات عديدة «لا تصدير بآلات تصوير مزودة بالضوء الكاشف» ولا ريب أيضاً أنك ستجد نفسك مشدوداً إلى تلك اللوحة اللغز، اللوحة الأكثر شهرة في العالم.



الإحساس:

تقييم ذاتي: السمع

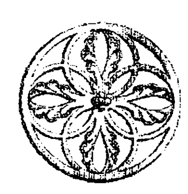
* أصدقائي يصفونني بالمستمع الجيد.
* إني جد حساس تجاه الضوضاء.
* إني قادر على اكتشاف خروج المغني عن اللحن.
* قادر على الغناء دون الخروج عن اللحن.
* أصغي عادةً، إلى موسيقى الجاز والموسيقى الكلاسيكية.
* قادر على التمييز بين الجيد والسيء في الموسيقى.
* أعرف وظائف المفاتيح في الستريو الذي امتلكه، وأعرف كيفية تشغيلها.
* أتلذذ بالصمت.
* إني قادر على التعرف على أية تغييرات في أصوات مكبرات الصوت.





الإحساس:
تقييم ذاتي: الشم

* لدي روائحي المفضلة.
* أتأثر جداً بالرائحة، إن سلباً أو إيجابياً.
* قادر على التعرف على أصدقائي من خلال عطورهم.
* أعرف مدى تأثير العبير على حالتي النفسية.
* أتنفس بعمق، لأشتم عبير الزهور.

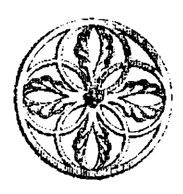




الإحساس:

تقييم ذاتي: الذوق

* إني قادر على معرفة إن كانت الأطعمة طازجة.
* أتلذذ بتناول عدة أنواع من الطبخ.
* أبحث عن طعم جديد غير مألوف.
* إني قادر على تمييز نكهات الأعشاب والبهارات الممزوجة ضمن طبق واحد.
* إني طباخ جيد.
* أفضل المزج بين الطعام والخمر.
* أتجنب الأطعمة الفاسدة.
* أتجنب تناول الطعام بسرعة.
* أتلذذ بالمشاركة بتذوق الطعام والخمر.





الإحساس:

تقييم ذاتي: اللمس

* إني مدرك للإحساس الذي ينتابني من لمس الأجسام التي استعملها يومياً، كالكرسي، أو المقعد أو مقاعد السيارة.

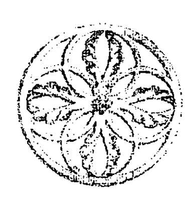
* إني جد حساس لنوعية أقمشة ثيابي.

* أحب أن ألمس وأُلمس.

* يقول أصدقائي إني معانق مميز.

* أعرف كيف أصغي حتى بيدي.

* حين ألمس أحداً، بإمكاني معرفة ما إذا كان متوتراً أو مرتاحاً نفسياً.





الإحساس:

تقييم ذاتي: الإحساس المشترك

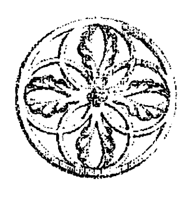
* أتلذذ بوصف حاسة ما وتأثيرها على أخرى.

* أعرف بالفطرة، أية ألوان هي باردة، وأية ألوان هي دافئة.

* جد منجذب للفن.

* جد واعٍ لقواعد تشارك الحواس في تفكير كبار العلماء والفنانين.

* إني قادر على تمييز الأصوات وفقاً للأشكال الصادرة عنها.





الإحساس:
التطبيق والتمارين

البصر: النظر والرؤيا

كتب ليوناردو يقول «ترى العين كل جمال العالم». بمقدورك تنمية حدة النظر، من خلال التمارين التالية.

تمرين تغطية العين براحة اليد

إجلس على كرسي بهدوء. إجعل قدميك تلامسان الأرض، بشكل مستقيم. اخلع نظارتيك، إن كنت تضعها على عينيك. أفرك راحتي يديك لعشرين ثانية، شرط أن يكون كوعا يديك على الطاولة، ثم ضع راحتيك، برفق على عينيك، تأكد أن تفعل ذلك برفق. دون أن تضغط على حدقة العين أو محيط الأنف.

تنفس بعمق. استرخِ، لثلاث أو خمس دقائق وأنت مغمض العينين، ثم أبعد راحتي يديك عن عينيك، شرط إبقائهما مغمضتين لعشرين ثانية أو أكثر بقليل لا تفرك عينيك إفتح عينيك، رويداً رويداً، وانظر حولك، سترى الألوان أكثر وضوحاً، وكل شيء سيبدو أكثر وضوحاً. إفعل هذا لمرة أو مرتين يومياً.

هكذا وصف ليوناردو شروق الشمس، في الساعة الأولى يبدو الأفق الجنوبي بلون السديم الخافت والغيوم الوردية اللون تتوزع في كل مكان. بينما هي أكثر اسوداداً في الجهة الغربية، بينما بإمكانك رؤية البيوت البيضاء من ناحية الشرق في أقصى الجنوب، تزداد الألوان قتامة، بينما في الغرب، تختفي البيوت البيضاء.

حدّق في القريب والبعيد

إنه تمرين بسيط لكنه مفيد، يمكنك القيام به مرات عدة يومياً. أنظر إلى أي شيء قريب جداً إليك، كهذا الكتاب أو يديك... ثم أنظر إلى البعيد البعيد، حدد نقطة ما في البعيد وحدق بها لثوانٍ. ثم أنظر مجدداً إلى يدك. ومن ثم أنظر إلى البعيد، دون التحديق في نطقة معينة. إنه تمرين يساعدك على الإسترخاء والتمتع بحدة النظر كما يمنحك الفطنة والوعي.

العين الناعمة

إجلس أمام شاشة الحاسوب، واقرأ بعض التقارير أو المقالات، خذ نفساً عميقاً لمرات عدة، ثم جرّب التمرين التالي : ضع سبابتيك أمام عينيك مباشرة، وعلى بُعد ثلاثين سنتمتراً ثم إبدأ بإبعادهما

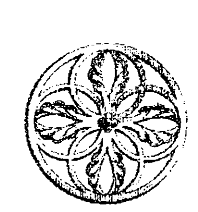


باتجاه خارج نظرك، حتى لا تعود تراهما. ثم أعدهما إلى ما كانا عليه سابقاً، ثم أبعدهما عامودياً نحو الأسفل حتى لا تعود تراهما. تنفس بهدوء، ودع عينيك ترتاحان، كذلك أعصاب وجهك والفك، ولاحظ مدى تأثير هذا التمرين على عقلك وجسدك.

وصف شروق الشمس

ما عليك إلا إنتقاء مكان هادىء، يمكّنك من رؤية الشمس وهي تشرق. أرح عقلك وجسدك. خذ نفساً عميقاً، لثلاث أو أربع مرات. إسمح لعينيك أن تنظرا إلى البعيد، إلى حيث ستشرق الشمس. وعند بداية إطلالة أول شعاع، تنفس بعمق، ودوّن ذلك، وما يليه في مفكرتك.

تعرّف على فنانيك المفضلين



إختر عشرة من الرسامين المفضلين لديك. إبدأ بقراءة كل شيء عنهم، عن حياتهم الخاصة والعامة، عن أعمالهم. إن نقداً أو مديحاً. إذهب إلى المتاحف التي تعرض أعمالهم. علق إحدى اللوحات لواحد منهم على أحد جدران منزلك. هناك الكثير من النسخ غير الأصلية لأعمال الفنانين الكبار. إليك أشهر عشرة فنانين أوروبيين، أو هذا ما أعتقده أنا:



1ـ ليوناردو دافنشي.

2 ـ بول سيزان.

3 ـ فنسنت ڤان غوخ.

4 ـ رابراندت.

5 ـ مايكل أنجلو.

6 ـ جان ڤيرمير.

7 ـ جيورجيون.

8 ـ مازاشيو.

9 ـ سيلڤادور دالي.

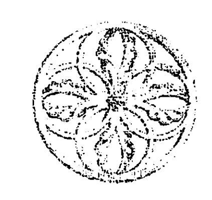
10 ـ ماري كاسات.

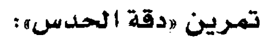


زيارة معظم المتاحف

حتى تتمكن من تعميق ثقافتك الفنية، وتَعلُّم فن النظر إلى الأشياء «معرفة كيف ترى»، ما عليك إلا زيارة المتاحف. كثيرون من كبار المثقفين، يفعلون هذا، ويكررون زياراتهم للمتاحف. لماذا؟ لأنه من الصعب رؤية جميع المعروضات بيوم واحد. حاول أن تزور المتحف بصحبة صديق مثقف، محب للفن، بعد تحديد أي قسم تحب رؤية معروضاته.

إنسَ، كل ما تعلمته في المدرسة أو الجامعة عن تاريخ الفن. وكذلك كل ما قرأته في الصحف والمجلات، وانظر إلى العمل الفني المعروض، لوحة كان أم تمثالاً، بعين المستكشف، دون الإهتمام باسم الفنان أو العمل... أنظر ملياً إلى اللوحة، أو التمثال، وحدد ما الذي جعلك تعجب به. دوّن ذلك في مفكرتك، ثم ناقش الأمر مع صديقك، فلا شك سيعطيك رأيه بصراحة، وهكذا تتعمق ثقافتك الفنية، وتتعرف إلى الأسباب الحقيقية التي جعلتك تعجب بهذا العمل أو ذاك، إن هذه الزيارة بصحبة الصديق تعتبر تسلية من جهة وإغناء للثقافة من جهة ثانية.





تمرين «دقة الحدس»:

فن التأمل

التأمل، هو الأداة الفضلى لشحذ حواسك، وتنمية ذاكرتك، ومساعدتك على تحقيق أهدافك في الحياة. اتخذ ليوناردو من التأمل وسيلة استراتيجية في حياته الإبداعية، ونصح الرسامين أن يحذوا حذوه.

ليس صعباً على أحد، تمرين تأمل الوعي، للوصول إلى أفضل النتائج، إن في لعبة الغولف، أو في الرقص أو في الرسم، وحتى في إثبات الوجود. ويبدو أن أوقات الإستراحة هي أفضل الأوقات للتأمل. لذا فأفضل أوقات التأمل قد تكون:

* عند الصباح، فور نهوضك من النوم.
* خلال الليل وأنت مستلقٍ في فراشك قبيل النوم.
* وأنت مسافر، إن في القطار أو الطائرة أو الباخرة، وحتى في السيارة.



* خلال فترة الإستراحة من العمل.

* بعد تمارين التأمل الروحي، أو اليوغا.

* في أي وقت تكون فيه مرتاح الجسد، خالي الذهن من المشاكل وتعقيدات الحياة.

إن دماغك مصمم لمساعدتك على تصور الأفضل، من هنا، فكلما أشركت جميع حواسك، كلما توصلت إلى نتائج أفضل، وحتى تحصل على هذا:

* ركز على الأشياء الإيجابية، واطرد السلبيات عن تفكيرك، لا تفكر بالفشل، بالكوارث،

تخيل الموناليزا مع الشارب، إن لم تستطع، فذلك عائد إلى قدرة خيالك الراسخ في ذهنك، فينع عنك أي تصور آخر إيجابياً أم سلبياً. هذا ما أكده المعلم «ما تتخيله هو ما يحرك إحساسك».

في مطلق الأحوال، كثيرون من الناس، مرهقون بالفرضية الخاطئة والقائلة «لا تستطيع التصور». بمعنى أنك عاجز عن رؤية الصور الداخلية بشكل واضح.

من المهم جداً، أن تدرك، أنه يمكنك الحصول على «المنافع الكاملة لتمارين التصور». ولو من دون «رؤية» واضحة للصور المتعددة الألوان.

إن كنت تعتقد، أنك عاجزٌ عن التصور، فما عليك إلا الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هو لون ونوع سيارتك؟

- هل بإمكانك وصف وجه أمك؟

- ما هي العلامة البارزة على الكلب الدلّماسيّ [1]؟

يمكنك الإجابة على هذه الأسئلة بسهولة من خلال رسمك للصور المطبوعة في بنك معلوماتك، عظمة الأذن لطبقة الدماغ الخارجية.

بنك معلوماتك هذا، له القدرة على التنسيق مع عظمة أذنيك الأماميتين لتخزين وخلق صور حقيقية وخيالية أكثر من كل الأفلام العالمية وشركات إنتاج التلفزيون جمعاء.

أو بالمصائب، ركّز على كيفية إيجاد حل لكل مشكلة.

* ميّز بين التخيل والتأمل. قد يكون التخيل ضرباً من ضروب المتعة، بينما التأمل، هو وسيلة لتشغيل العقل، هنالك فرق كبير بين الإثنين.

* استعمل كل حواسك لتجعل من تأملك ناجحاً ومستمراً، سواء كنت تستعد لاجراء مقابلة، أو إعداد وجبة طعام، استعمل كل حواسك: الشم، النظر، السمع، الذوق، واللمس.

التمارين التالية تساعدك على استعمال كل حواسك في التأمل.

---

(1) ـ كلب أبيض مرقط بنقط سوداء. (المترجم)



حدد ليوناردو نوعين من الرؤيا: التذكر وهم استعادة صور الماضي أما التخيل فهو رؤية أشياء قد تحدث

تخيّل مشهداً رائعاً.

خذ نفساً عميقاً ثم أغمض عينيك. فكر بصورة لمكان مفضل لديك. لا هم، إن كان مكاناً حقيقياً، أو من اختراع مخيلتك. فكر بالشاطىء، على سبيل المثال، تخيل الموج كيف يصطدم بالصخور أو كيف يجرف رمل الشاطيء، تخيل الأولاد يلعبون، السباحين، الناس المستلقين على رمل الشاطيء وأشعة الشمس تحرق بشرتهم. تخيل، كيف تشتم النسيم البحري العابق بملوحة مياه البحر. تخيل سرباً من طيور النورس تحوم باتجاه معين، وفجأة تغيّر اتجاه سيرها، تخيل طائراً يهبط مسرعاً لينقض على سمكة تجرأت وصعدت على سطح المياه. تخيل نفسك تمسك بالرمل وتذرو حبيباته مع الريح. تخيل كل شيء قد يحدث على الشاطيء.

إجعل لنفسك مسرحك الخاص

إن إحدى أهم وسائل تنمية فن التأمل، هي الإستغراق في تأمل عمل فني. إختر أي أثر فني رائع، لنقل لوحة العشاء السري لليوناردو دافنشي، علق نسخة عنها على الحائط، قِف أمامها، تأمل بها جيداً وبعين الناقد. إفعل ذلك لدقيقتين أو ثلاث يومياً، دع كل التفاصيل تنطبع في ذاكرتك، وكلما أويت إلى النوم، حاول استرجاع رؤية اللوحة بعينين مغمضتين، والأهم هو التركيز على مدى تأثيرها على مشاعرك يوماً بعد يوم.

تعلم كيف ترسم

بالنسبة لليوناردو، الرسم هو الطريق أو الوسيلة، التي تعلمك كيف ترى الأمور، وتساعدك على إنجاز أي عمل فني، لا هم إن كان لوحة فنية، أو تمثالاً، أو حلية، أو رداء عروس. قدم الرسم لعلماء الرياضيات أشكالهم، ومكّن العاملين في علم الهندسة من وضع خطوط أولية لمشاريعهم... إنه الطريق لكل عمل ناجح حتى في علم البصريات والفضاء.

الإصغاء والسمع

الصوت، كما الصمت، يساعد على تقوية حاسة السمع، ولكن أصوات الضجيج في المدينة، تتحول إلى إزعاج، وتتسبب في مشاكل



نفسية وجسدية. حاول، من خلال التمارين التالية، تنمية حاسة السمع.

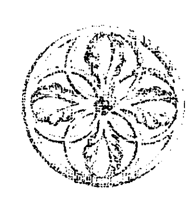
الإصغاء الموجه

خذ نفساً عميقاً كل يوم، لمرة أو اثنتين، ثم إصغِ إلى الأصوات حولك: صوت مكيف الهواء ودقات ساعة الحائط وآلات الطباعة وضجيج محركات السيارات، ومن ثم إصغ إلى صوت تنفسك، إلى صوت هبوب الريح الناعم، إلى وقع الأقدام في الغرفة، حتى إلى حفيف أوراق الشجر، تابع في توجيه إصغائك إلى الأصوات الأقل قوة، ركّز على ذلك. ومتى تتمكن من سماع دقات قلبك، تكون قد طردت الضجيج.

إصغِ إلى الصمت

تعلم الإصغاء إلى الصمت، إلى الفترات الفاصلة بين كل كلمة وأخرى يتفوه بها صديق أو من تتحادث معه. إجعل الصمت نمط يومك. دوّن انطباعاتك في مفكرة يومياتك. حاول أن تجد مكاناً، تكون فيه وحدك، لا ضجيج ولا أصوات.

إختبار الصمت



حاول أن تمضي يوماً كاملاً بعيداً عن الناس، بعيداً عن المدينة وضوضائها. إذهب إلى الغابة، أو قم برحلة صيد في الجبال، تنزه على شاطىء البحر، إصغِ إلى أصوات الطبيعة، لا شيء غير ذلك، إن هذا يقوي حاسة السمع عندك وينعش روحك.

تعرف إلى حياة وأعمال الموسيقيين الم فضلين لديك.

الموسيقى، هي أفضل الطرق لتنمية رهافة السمع. الموسيقى عند دافنتشي هي «تجسيد اللامرئي».

بمقدورك زيادة انتعاش روحك من خلال التركيز، على ما تعرف أنه ينعشك ويفرحك.

إختر عشرة موسيقيين تعتبرهم الأهم، بغض النظر عن الآلة التي يعزفون عليها، أو نوع الموسيقى التي يعزفونها، كلاسيكية أو جاز، أو تكنو. حاول أن تسمع مقطوعاتهم من حين لآخر وأنت وحدك، حتى لا يلهيك أحد عن الإصغاء إلى ما تسمع. هكذا تندمج روحياً مع الأنغام وترتاح جسدياً.



مراحل تطور الموسيقى الغربية

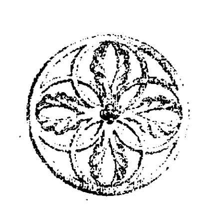
مرت الموسيقى، بمراحل عدة، حتى أصبحت ما هي عليه اليوم، وكان لكل مرحلة ميزتها وخاصتها وأسست للمرحلة التي تلتها.

القرون الوسطى (450 ـ 1450) ب. م

تميزت هذه المرحلة، بانتشار الجوقات الكنيسية التي ترتل الأناشيد والإبتهالات الدينية، (الكورال) إن في الكنائس، أو في الأديرة، ولهذا كان الصوت هو الأساس، وليس الآلات الموسيقية. وحده، هايلد غارد ڤون بنجن Hild gard von Bengin جعل من تراتيله تعتمد ـ نوعاً ما ـ على اللحن وبعض الموسيقى.

عصر النهضة (1450 ـ 1600) ب. م

شهدت هذه الفترة ، تطوراً مهماً، هو نمو الموسيقى التي تستند على تعددية الأصوات، وكل صوت يعمل باستقلالية عن الآخر. إنما، في الوقت ذاته، يكمله ويتناغم معه ويتناسق، وفي هذه الفترة أيضاً، تم طبع النوتات الموسيقية، مما أتاح الفرصة، لانتشار اللحن. من أشهر موسيقي، تلك الفترة، بيرد Byrd، جوسكين josquin وديفاي .



الموسيقى المتنوعة (1600 ـ 1750) ب. م

خلال هذه الفترة، كان الطباق الموسيقي هو المسيطر، بمعنى، تنوع النغمات الموسيقية، إنما ضمن سياق تناسق وتناغم كلي. إنه نوع من الموسيقى الذي تتحكم به قواعد صارمة، بهدف الحفاظ على السياق العام للمقطوعة الموسيقية. وكما في مرحلة عصر النهضة، كانت المقطوعات الموسيقية، تؤلف، من أجل العزف في القصور أو في الكنائس.

الموسيقى الكلاسيكية (1785 ـ 1820)

بعد فترة استرخاء ما بين العامين (1750 ـ 1785)، عرفت أوروبا، مرحلة جديدة، تميزت بولادة السوناتا (لحن موسيقى لآلة أو آلتين، كالبيانو والكمان). إن هذا النوع من الموسيقى، أعطى المؤلفين الموسيقيين مزيداً من الحرية، وفرصاً أفضل للتعبير. ورغم أن السوناتا، كانت امتداداً للماضي، فقد تميزت، بالأناقة والرهافة



والدقة. من أشهر موسيقيي هذه الفترة: موزارت وهايدن وويتهوفن.

مرحلة الرومانسية (1820 ـ 1910)

تميزت هذه المرحلة، بطغيان تناغم موسيقي لم يكن معروفاً سابقاً، وألحان معبرة، بدلاً من الإعتماد على البناء الموسيقي؛ مما سمح للأصوات الفردية أن تعبر عن مكنونات الفرد وعن أحاسيسه ومشاعره. تجلى هذا، في مقطوعات براهامز، شوبان، وشوبيرت، وفيردي في أعماله الأوبرالية وبوتشيني وواغنر.

القرن العشرون (1910 ..... حتى اليوم)

مع بداية القرن العشرين، برز مؤلفون موسيقيون، أمثال، سترانسك وديبوسي وريتشارد شتراوس وماهلر وشوأنبيرغ، شوستاكوفيتش وبارتوك، ثاروا على القيود التي كانت سائدة خلال الحقبات السابقة، ورسموا خطاً جديداً للموسيقى الحديثة التي جعلت المستمعين أمام منوعات جديدة، وأمام اختيارات لما يرغبون بسماعه، حتى جاءت الحرب العالمية الثانية، فعقّدت الأمور نوعاً ما في روسيا، حيث اعتبرت موسيقى سترافنسكي وديبوسي، خارجة عن القانون، لأنها لم تعبر عن المنحى السياسي للدولة.

كذلك تميز هذا العصر، باختراع الآلات الإلكترونية التي سمحت للناس، سماع الموسيقى في منازلهم وفي سياراتهم وحتى في

لائحة العشرة الأكثر شهرة

طلبت من بعض الخبراء، وضع لائحة بالعشرة الأكثر شهرة في مجال الفنون، لكنهم رفضوا تلبية طلبي، باعتبار أنه يصعب عليهم فعل ذلك، غير أني ألحيت على طلبي ولكن بصيغة أخرى فقلت لهم: « لنفترض أنكم ستذهبون إلى جزيرة نافية لا حياة فيها، ويحق لكم فقط أخذ عشرة أشرطة لموسيقى الجاز، فماذا تختارون؟».

إن القدرة على اختيار العشرة المفضلين لديك، وبالتراتبية، إن في مجال الموسيقى أو غيرها من الفنون، تعني القدرة على اختيار هذا وحذف ذاك، وتفضيل هذا على آخر، مع القدرة على تبرير اختياراتك، إن مقارنة لائحتك، بلوائح أصدقائك، عملية مفيدة ومسلية، وتساهم في إعطائك فكرة أوسع عن الموضوع وعن أصدقائك. يبقى عليك أن تتذكر، أنه يجب وضع هذه اللائحة بناءً لأحاسيسك المجردة، وهكذا تكون قد كونت الفريق الذي تحب...



مكاتبهم، مما أجبر المؤلفين الموسيقيين على الإبداع المستمر.

عشرة أسماء انتقيتها

من خلال خبرتي، انتقيت أسماء عشرة مؤلفين موسيقيين بإمكانك الإستماع إلى موسيقاهم، ومن ثم أنت تقرر أيها الأفضل.

1 ـ باخ: تعمقٌ في الروح، واحتفال فرح وسرور.

2 ـ بيتهوفن: السيمفونية التاسعة. انتقال من الظلمة إلى النور، أراد بيتهوفن في سيمفونيته هذه التعبير عن الأخوة الإنسانية.

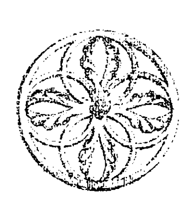
3 ـ موزارت: ريكويم Requiem

اعتبرها جميع النقاد قمة العمل الكورالي والجماعي، لم يتمكن من إكمالها بسبب موته المفاجىء، فقام تلميذه بإكمال ما بدأه موزارت.

4 ـ شوبان: صلاة الفجر. إن أنغام البيانو، سوف تغمر روحك بفيض من النور الداخلي.

5 ـ براهامز: الريكويم الألماني

قمة في التعبير عن المشاعر المتنقلة بين الحنين إلى الماضي والتطلع إلى المستقبل.



6 ـ ماهلر: السيمفونية السادسة.

تمكن ماهلر في سيمفونيته السادسة، من تفجير المشاعر الذاتية، كما جعلها احتفالاً بانتصار الأمل على اليأس.

7 ـ ريتشارد شتراوس: الأغاني الأربع الأخيرة.

وضعت هذه المقطوعات الأربع للسوبرانو والعمل الأوركسترالي، واستناداً إلى قصائد هيرمان هس وجوزف ڤون آيشندورف. صور فيها تحليق الروح في فضاء المحبة.

8 ـ ديبوسي: الإستهلالات.

كل مقطوعة من هذه المقطوعات التي عزفت على البيانو، تعتبر جوهرة فريدة من نوعها وهي من الموسيقى الإنطباعية.

9 ـ سترافنسكي: طقوس الربيع متفجرة وملهبة وتثير حماس السامعين.

10 ـ ڤيروي: عايدة وبوتشيني لا بوهيم.



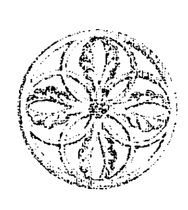
ما من أحد إلا ويفضل أن تحتل المقطوعات الأوبرالية المركز الأول في هذه اللائحة، ولكننا لم نتمكن من انتقاء عمل واحد ليحتل المركز الأول. أوبرا عايدة، تزرع في نفسك إحساساً بالنشوة لا ينسى. أما بوتشيني في أوبرا «لابوهيم»، فإنه يأسر الإحساس ويسجنه في قفص الرومانسية.

تنمية القدرة على الإصغاء

إن القدرة على الإصغاء، هي مفتاحك للتعرف إلى الموسيقى والإستمتاع بسماعها، وليس صعباً على أي إنسان، تنمية قدرته على الإصغاء. كل ما عليه، هو أن يحاول القيام بالتمارين التالية:

- إنتقاء المقطوعات وفقاً لتعبيرها عن أحد العناصر المكونة للكون.

كان ليوناردو ومعاصروه، يعتقدون أن الكون، مؤلف من أربعة عناصر، هي التراب والنار والهواء والماء، وأن لكل عنصر ميزته وخاصيته وكذلك تأثيره على حياة الفرد وسلوكيته. ولهذا اعتبر براهامز وبيتهوفن خير معبرين عن العنصر الترابي. وكما تنساب الماء، وتترقرق، كذلك هي موسيقى ديبوسي وراڤيل. أما سترافنسكي وشوستاكوفيتش، فيعبران في مقطوعاتهم، عن العنصر الناري، وكما الهواء يهب عاصفاً حيناً، ويهدأ أحياناً أخرى، كذلك هي موسيقى موزارت وباخ.



إذن كل ما عليك ، هو الإصغاء بانتباه كلي لأي مقطوعة موسيقية، ومحاولة التعرف، إلى العنصر المؤثر عليها.



الأغنية الشعبية الأميركية

لقد تمكن الأميركيون، من إعطاء العالم أغاني، تدخل إلى قلب كل مستمع، تدغدغ حواسه، وتثير مشاعره، وفوق هذا كله، تأسر أحاسيسه، لأنها عبرت عن الحياة المعاصرة.

من بين هؤلاء المغنين الكبار:

جورج وإيرا جيرشوين Gershwin، اللذان كتبا، ما قيل إنه أول عمل أوبرالي - أميركي

- بورغي وبس Porgy and Bess(ويعتبران من الذين مهدوا الطريق لموسيقى الجاز والبلوز).

- ريتشارد رودجر وأوسكار هامرشتاين. ألّفا ثنائياً مبدعاً، وتركا قطعاً موسيقية هي أشبه بالأحجار الكريمة: أوكلاهما، و sound of music صوت الموسيقى.

- آلان ليرنر وفردريك لوي: ثنائي مبدع آخر، تجلى إبداعه في موسيقى My Fair Lady «سيدتي الجميلة».

- إيرفينغ بيرلن Irving Berlin، كتب أغاني سهلة الحفظ، وفي الوقت ذاته مؤثرة وساحرة مثل White Christmas «الميلاد الأبيض» و Cheek to cheek «الخد على الخد» و Say it isn't so «قل إنها ليست كذلك».

- جيروم كيرن : jerom Kern

منذ عام 1927 وهو يؤلف الموسيقى التصويرية للأعمال المسرحية، حتى صار المشاهدون يقصدون المسرح لسماع موسيقاه، إضافةً لمشاهدة العرض المسرحي، وقد أبدع في الموسيقى التصويرية لمسرحية Showboat «سفينة الإستعراض».

- كول بورتر Cole Porter، الذي كتب I love Paris «أحب باريس» و I've got you under my skin «خبأتك تحت جلد جسدي».



الجــــاز

الجاز موسيقى راقصة، تتميز رقصاتها بأنها مزيج من الرقص الإيقاعي والفوضوي. تعتبر موسيقى الجاز تعبيراً صارخاً عن القدرة الإبداعية. يعتبر الناقد الموسيقي موراي هورويتز Murray Horwitz، أن أشهر ثلاثة موسيقيين جاز هم: لويس آرمسترونغ، ديوك أيلنغتون وشارلي باركر.

يعتبر لويس آرمسترونغ، المغني وعازف الترومبيت، أشهر مغنيّ الجاز على الإطلاق، وصاحب الشخصية التي لا تقاوم. فاستمع إليه وهو يغني King«الملك» و Snake rag«دعابة الأفعى» كذلك استمع إلى «الهوت فايف) و «الهوت سفن» والأهم من هذا كله استمع إليه وهو يغني on the sunny side of the street «في الجهة المشمسة من الشارع».

أما ديوك إيلنفتون، فيعتبره هورويتز واحداً من أشهر موسيقيي الجاز الأميركيين، فمقطوعاته، مثل هارلم، هكذا شارع عاصف، تأسر الألباب، وتجبر حتى الكسالى على الرقص، وكذلك أغانيه القصيرة، مثل المرأة المرتدية ثيابها.

حاول أن تتابع موسيقاه منذ العام 1920 حتى العام 1970 لتتعرف على مدى التطور الذي أصاب أعماله، وتعرف أيضاً على حسن استعماله لآلة البيانو، إن منفرداً، أو بالإشتراك مع بيلي ستريهورن.

ويبقى شارلي باركر الذي يعتبره البعض أنه غير ناجح في أعماله التي أدّاها منفرداً، قد يكون هذا الإعتبار في غير محله، لأنه بالفعل واحد، من عمالقة الجاز، خاصة حين كان يغني ومدرك يعزف على البيانو، وجيلبسي على البوق، وكيني كلارك على الطبلة.

إضافة إلى هؤلاء الثلاثة، يضع هورويتز، لائحة بالذين يعتبرهم من عباقرة الموسيقى التقليدية الأميركيين الذين ما نزال حتى اليوم نطرب لسماعهم.

- بني غودمان Benny goodman بأغنيته Sing,sing,sing«غنِ، غنِ، غنِ» التي أنشدها عام 1938.
- كاونت بيزي April in Paris ,Count Busy نيسان في باريس.
- ميلدرد بايلي I'll close my eyes ,Milderd Bailey اسأغمض عيني و Squeeze me ضمني إليك.
- مايلز دايفيز Kind of blues Miles Davis ضرب من الجنون، و



Four and more أربعة وأكثر.

- كولمان هاوكينز Body and soul ,Coleman Hawkins الجسد والروح، و Talk of the townأحاديث المدينة.

- بيلي هوليداي : Fine and Mellow,Billy Holiday ناعم وسهل. وكذلك أعمالها بالإشتراك مع ليستر يونغ، وباك كلايتون، وأغانيها أواخر الخمسينات.

- جيللي رول مورتون: All of the red hot ,Jelly Roll Morton كلهم في الرداء الأحمر.

- نات كينغ كول: After midnight ,Nat King Cole بعد منتصف الليل.

- تومـــان: Ain't Misbehavin ,Thoman الـعـمــة مـيـسـبـيـهـاڤـن، Love me or leave me أحبيني أو دعيني وشأني.

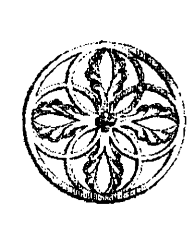
- جون كولترين: My favorite things ,John Coltrane أشياء محببة إليّ و A love supreme انتصار الحب.



ـ التمييز بين موسيقى وأخرى:

ليس بمقدور أي مستمع، تقدير عمل موسيقي، دون أن يكون قادراً على التمييز بين موسيقى وأخرى، بين موسيقى الجاز مثلاً وموسيقى الراب، وكذلك، دون أن يكون قادراً على التمييز، بين موسيقيّ وآخر، ضمن النوع الواحد، فلا يكون قادراً على معرفة إلى أي حقبة ينتمي هذا العمل، إلى حقبة الرومانسية أو الحقبة الكلاسيكية، أو بين موسيقى موزارت وبراهامز وباخ ومونتيفردي. والأهم، هو القدرة على التمييز بين ما يضفيه هذا العازف، من شخصيته، أو ذاك، على المقطوعة ذاتها.

حاول الإصغاء، إلى مقطوعة موسيقية، إنما ليس لعازف واحد، استمع، على سبيل المثال، لأوركسترا بوسطن، بقيادة سيجي أوزاوا، وهي تعزف السيمفونية السادسة لماهلر، ثم استمع إلى أوركسترا أخرى بقيادة بنجامين زنرد تعزف ذات السيمفونية. إستمع بانتباه كلي، وحاول أن تميز بين المعزوفتين وتدوين ذلك على مفكرتك.



كذلك، يمكنك الإصغاء، إلى عدة عازفين، عزفوا ذات المقطوعة، وحاول التمييز، بين ما أضفاه، كل عازف على هذه المقطوعة.

ـ إصغ إلى الإنفعالات:

لماذا تتأثر بهذه المقطوعة وليس بتلك؟ أبسبب التألق الوسيقي، أبسبب المؤدي أم بسبب الآلات المستعملة في الفرقة الموسيقية أم لأسباب أخرى؟

إستمع إلى تسجيلات فرانك سيناترا في بداية عهده بالغناء، ثم استمع إلى أغانيه بعد فترة طويلة، استمع إليه يغني «نيويورك نيويورك» أو «إنها طريقي» إستمع إليه جيداً... وتعرف إلى انفعالاتك الذاتية... وتساءل لماذا؟ تعرف إلى التغييرات في الأداء ومدى تأثيرها.

استمع إلى التحول من الحركة الثالثة إلى الحركة الرابعة في سيمفونية بيتهوفن الخامسة، واستمع إلى الحكرة الثانية في سيمفونية بيتهوفن الثانية، إصغِ إلى صوت الحزن، المأساة، إلى صوت الفرح. لماذا أثرت عليك هذه الأصوات؟ إنه السؤال الرئيسي.

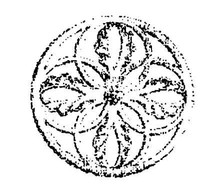
ـ الأثر الإنطباعي للثقافات:



تعتبر الموسيقى، المعبر الأوحد عن الثقافة الإنسانية. لهذا فهي تختلف من مرحلة تاريخية إلى أخرى. إختر مؤلفاً موسيقياً محبباً لديك، أو نوعاً من الموسيقى، وحاول أن تتعرف، أو تستكشف، عما تعبر، موسيقى الراب مثلاً، هل يمكن اعتبارها، معبرة عن حياة سكان المدن، أم هي معبرة عن حياة سكان إفريقيا وعاداتهم وتقاليدهم؟

إجعل حياتك لحناً موسيقياً

حتى تستمتع بالإصغاء إلى الموسيقى، ما عليك إلا الإستماع إلى أية معزوفة تحبها، دون تفكير بأي شيء آخر. استمع إلى سيمفونية بيتهوفن التاسعة، استمع إليها من البداية إلى النهاية، فلن تجد فيها متعة للأذن، وتغذية للعقل وحسب، بل ستجد فيها ما قال عنه ليوناردو «تجسيد اللامرئي»، ستشعر مدى تأثيرها على سلوكيتك خلال يوم بكامله. ستغير نمط حياتك، إن سلباً أو إيجاباً، إن للموسيقى تأثيراً، على استعداد الجند لخوض المعارك، أو البقاء في ثكناتهم، إنها تساعد الأطفال على النوم، تساعد النباتات على النمو، وتريح المرضى.



إجعل الموسيقى كفنجان قهوة الصباح، دعها تؤثر على مجرى حياتك اليومية، إجعل حياتك لحناً موسيقياً، هكذا تستمتع بكل لحظة من لحظات العمر.

الوعي المعطر

في كل يوم، تبعث المصانع مئات آلاف الأمتار المكعبة من الغازات السامة، أو ذات الرائحة الكريهة. وفي كل يوم تتنفس ثلاثة وعشرين ألف مرة، أي أننا نتنشق ما يقارب المئة وخمسين متراً مكعباً من الهواء الملوث.

لكن الأغلب الأعم من البشر غير قادر على التمييز بين هذه الرائحة أو تلك. حاول أن تنمي قدرتك على التمييز بين هذه الرائحة وتلك. حاول أن تضع لائحة بالروائح والعطور ورائحة الورود والنعناع و المسك والنتانة (البيض الفاسد) أو رائحة الخل، حاول جاهداً، أن تكون قادراً على التمييز بين رائحة وأخرى.



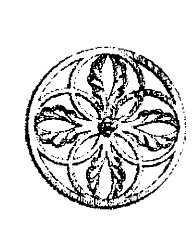
ماذا تتنشق الآن؟

صف ما تشتم الآن، بصدق وعفوية، ومن ثم، وعلى طريقة كلبك، حاول أن تشتم كل ما هو حولك؛ هذا الكتاب، فنجان القهوة الفارغ، راحة يدك، كرسيك الذي تجلس عليه. دوّن كل مشاعرك في مفكرتك.

إجعل من الشم همك اليومي

إنتبه إلى الرائحة التي تشتمها ومدى تأثيرها على سلوكك اليومي، إبحث عن عطر لم تعرفه من قبل. تسكع في محلات الأجبان، اذهب إلى الطبيعة وتجول بين الكروم، تنشق روائح البهارات في مطبخك، إنتبه إلى تأثيراتها عليك سلباً أو إيجاباً. حاول أن تتعرف إلى عطر يثير عواطفك أو ينمي ذاكرتك.

الإختبار الجماعي



إنه اختبار سهل ومسلٍ في آن. تجمعوا شلة من الأصدقاء. حول مواد، لكل منها رائحتها الخاصة والمميزة، مثل الورود وخشب الأرز وشرائح البرتقال وحفنة تراب وحتى بعض القمصان أو الثياب الجلدية أو السيجار الفاخر، وليغمض كل واحد منكم عينيه، ويشتم خشب الأرز مثلاً، أو السيجار الفاخر، ومن ثم يصف شعوره، ومدى تأثير تلك الرائحة على نفسيته.

ليكن لك عطرك الخاص

كل ما عليك فعله هو أن تتعرف إلى أي عطر يريح أنفاسك ويشعرك بالإرتياح النفسي، وكذلك مدى تأثيره على علاقتك بأصدقائك. هكذا تكون قادراً على انتقاء عطرك المفضل.

العلاج بروائح الأعشاب

منذ القدم، والمصريون والصينيون أيضاً وحتى في هذه الأيام، يتداوى الناس بروائح النباتات والأعشاب. إقرأ الكتب التي تتحدث عن هذا الموضوع، والأهم من هذا كله، هو اكتشاف كيفية المزج بين



هذه النباتات والأعشاب ووجبات الطعام التي تتناولها. هكذا، تكون هذه المكونات هي المكون الرئيسي للوجبة.

الذوق

كمعدل عام نتناول الطعام ثلاث مرات يومياً، هذا يعني أننا نتذوق الطعام ثلاث مرات يومياً، ولكننا، نفعل ذلك، دون انتباه إلى أننا نستعمل حاسة الذوق. إننا نستسهل القضم دون التفكير بطعم المادة التي نأكلها. إذن، لماذا، لا نمضي هنيهات قلائل قبل البدء بتناول الطعام؟ نفكر خلالها بمكونات الطعام ونكهته؟ ولماذا لا تتذوقه قبل الشروع في التهامه؟

تنمية الذوق

أنت أمام عشرة آلاف نوع تؤثر على مذاقك منها الحلو ومنها المر ومنها المالح أو الحامض. تتذوق الحلو في رأس لسانك. الحامض في طرفيه، المر في مؤخرته، بينما المالح على سطحه.

الإستماع إلى الموسيقى، ضروري لتنمية السمع، وهذا ينطبق على حاستي الذوق والشم. فبدلاً من أن تتناول أية فاكهة أو نوع من الجبنة، أو العسل، حاول أن تختار ما هو أفضل، وما يجعلك تشعر أنك تحبه أكثر من غيره. إشترِ ثلاثة أنواع من العسل.

عسل زهر الليمون وعسل الأزهار البرية وأي نوع ثالث، إفتح الوعاء، اشتم الرائحة المنبعثة من كل وعاء لنصف دقيقة على الأقل. ومن ثم تذوق كل صنف على حدة، على أن تغسل فمك بين تذوق صنف وآخر.

حاول ذات الإختبار وأنت تتذوق، زيت الزيتون والفطر والهليون والتفاح إلخ على سبيل المثال. هكذا تتعرف إلى ما هو أنسب إلى ذوقك.

اللمس والإحساس

يتلقى الدماغ، معلوماته من خمسماية ألف مجس ونيف، ومما يقارب مايتي ألف مقياس للحرارة في الجسد، رغم هذا، رأى ليوناردو، أن هناك كثيرين «يلمسون ولا يحسون».

إن سر الإحساس يكمن في القدرة على التحسس، وكأنك تصغي إلى الموسيقى، فتعلم إذن، أن تصغي من خلال يديك وكامل جسدك، وسيكون لك ذلك، من خلال القيام بالتمارين التالية:



اللمس الملائكي

أنظر إلى الملاك في لوحة المعمودية لفيروتشي ص... أو إلى وجه العذراء لليوناردو دافنتشي ص.... وتخيل تلك اللمسات السحرية التي أضفاها ليوناردو على لوحته. ومن ثم ألمس الأشياء حواليك: هذا الكتاب وغلافه وصفحاته وقماش ثيابك وشعرك وحتى رؤوس أصابعك، حاول أن تتلمس العالم المحيط بك. برفق وتفحص، وكأنك تلمسه لأول مرة.

إفعل ذلك ثانية مع المقربين إليك، فستجدهم يعطونك ما أعطيت، ويصبح اللمس وسيلة تخاطب.

اللمس مغمض العينين

إجتمع مع عدد من الأصدقاء، وليضع كل منكم قماشاً أسود على عينيه حتى لا يعود يرى شيئاً؛ حاولوا استكشاف ما هو حواليكم (القماش وبلاط الجدران ووعاء الثلج و زجاجة المياه، أو أي شيء آخر) حاولوا ذلك من خلال لمسه، ومن ثم، ليصف كل منكم شعوره أولاً، وما لمس ثانية، أو أية مشاعر أخرى أحسستم بها خلال ملامسة تلك الأشياء.

الذواقة الخبراء، يستعملون مئات التعابير لوصف الخمرة. بعضها إيضاحي تحليلي، وبعضها ذاتي التعليل، الصفات التالية، وهي الأكثر شيوعاً واستعمالاً.

- ناعمة: سلسلة، ذات نكهة خاصة.
- ارستقراطية: الخمور المستخرجة من أفضل أنواع العنب والمصنعة على يد أفضل مستخرجي الخمرة.
- المتوازنة: تناغم كامل بين عاملي الذكورة (الحموضة) والأنوثة (التمر).
- العنب الأسود: النكهة الكلاسيكية.
- الزبد: نوعية مميزة.
- المعقدة: متعددة النكهات - تعطي لذة.
- غنية النكهة: سهلة الذوق غنية بالنكهات.
- حريرية: ناعمة، ذات صفة مميزة.
- سلسلة: سهلة التذوق، تمتع بمذاق غير حاد.
- حادة النكهة: مستخرجة بطريقة لإعطاء نكهة حادة ومنعشة في آن.

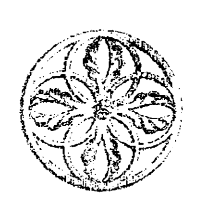


الإحساس بالطبيعة

قم بنزهة إلى الطبيعة واستكشف ما فيها. اكتشف جمال الأزهار البرية وتعرف إلى تنوع الشجر والأعشاب والتراب والضفادع والكلاب الشاردة والقطط، تعرف إلى عالم يريح نفسك ويحول دون توتر الأعصاب، تلمس تلك الأشياء، برفق، وحب. لا شك ستسمع لها صوتاً، حتى من خلال أناملك ويديك.

ليكن الإحساس رفيق دربك.

لاحظ الفرق بين ملامسة إنسان وآخر. الفرق في المصافحة، في الغمرة، في حرارة القبلة. دع علاقات الحب والغرام جانباً، وفكر، أو حاول أن تتذكر، أي لمسة جعلتك تتوتر عصبياً، وأي لمسة أزالت ذاك التوتر. هكذا تتعرف إلى ما يجعل منك إنساناً سعيداً.



الإنسجام

الإنسجام، هو اندماج الأحاسيس، إنه خاصية فنية رائعة، وتعبير عن العبقرية في مجالات العلوم.

بمقدورك تقوية قدرتك على الإحساس من خلال تنمية إدراك أهمية الإنسجام أو التناغم، كل ما عليك، هو وصف الشعور الذي ينتابك بالإستناد إلى تنوع في وجهات النظر. إذن ما عليك إلا القيام بالتمارين التالية:

رسم الموسيقى

إصغ إلى أحب مقطوعة موسيقية، دع خيالك يسرح، وحاول التعبير عن أحاسيسك هذه، ألواناً وأشكالاً.

صوت الألوان

أنظر إلى اللوحة الفنية المحببة لديك، تمعن في التحديق بألوانها، وأشكالها، واستمع إلى أصوات تلك الألوان والأشكال. تخيل أنك تسمع لها أصواتاً.



تجسيد اللامرئي

إذا كنت ستحول مقطوعة موسيقية مميزة إلى تمثال، فما هي المواد التي تحتاجها؟... بأي شكل ستجسدها؟ أي ألوان ستستعمل؟ هل بمقدورك شم رائحة الموسيقى؟

إذا تمكنت من قضم الموسيقى، ما هو طعمها؟ حاول أن تتخيل ذلك، بعد سماعك مقطوعتين على الأقل.

التحول

راجع لائحة المفضلين لديك: رسامين وأدباء وموسيقيين، وتخيل لو أن كل واحد منهم لم ينتج ما أنتج... بكلمة مختصرة. تساءل، لو أن مايكل أنجلو، لم يكن نحاتاً، بل موسيقياً، فمن سيكون؟ لو أن موزارت كان رساماً، فمن سيكون؟ فمايكل أنجلو، على سبيل المثال، لو كان موسيقياً لكان هو بيتهوفن، ولو أن موزارت كان رساماً، لكان رافاييل.

إنه تمرين مسل، إذا شاركت أصدقاءك فيه، وطلبت منهم أن يفعلوا ذلك. ومن ثم تجلسون معاً ليخبر كل منكم، من أصبح فلان ولماذا؟

ليكن الإنسجام حلاً لمعضلة

فكر بسؤال معين... بمعضلة ما... حاول أن تجعل لها شكلاً ولوناً، تخيل ماذا سيكون طعمها أو ستكون رائحتها؟... كيف ستشعر؟ ما هو نسيجها وطعمها وشكلها ولونها وصوتها؟... إن كانت كل هذه منسجمة ومتناغمة. فلا مشكلة إذاً، والسؤال لم يعد سؤالاً.



الإحساس والأبوة

إستناداً إلى الدراسات التقليدية، وضعت مجموعة من صغار الجرذان في بيئة تفتقد الإحساس والرعاية، ووضعت مجموعة أخرى في بيئة متناقضة للأولى كلياً. فكانت النتيجة، تأخراً في نمو الدماغ عند المجموعة الأولى، ونزوع أفرادها للعدائية، واتباع أساليب العنف في سلوكها الإجتماعي، بينما، نما الحس الإجتماعي عند أعضاء المجموعة الثانية، وكذلك، قدرتهم العقلية وانعكس هذا إيجابياً، على تصرفهم الإجتماعي، فكانوا يلعبون معاً، يمرحون ويسرحون.

تمت التجربة على الجرذان، بسبب التقارب الشديد بين تركيبة دماغها والدماغ البشري. من هنا، المطلوب من الآباء والأمهات، توفير أجواء منزلية، تساعد على نمو الدماغ عند أطفالهم، وتقديم الرعاية والحب والحنان، حتى إلى الجنين وهو في رحم أمه. وقد دلّت الدراسات التي قام بها الدكتور طوماس كيرفي، وآخرون غيره، على أن الطفل يبدأ حتى قبل أن يولد بالتفاعل الإيجابي مع موسيقى موزارت، على سبيل المثال، أي وهو ما يزال جنيناً في رحم أمه. إذاً، ما على الأهل، بعد ولادة الطفل، إلا اقتناص الفرص، لإشعاره بالحب وإعطائه الحنان، من خلال ملاعبته وهدهدته، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على نموه العقلي وتصرفه الإجتماعي فيما بعد. كما يمكننا مساعدة الطفل على تنمية حواس الخمس، من خلال إسماعه الموسيقى الهادئة، ورؤيته الألوان الناعمة، وجعله يلامس الأشياء الصقيلة، ووضع الزهور العطرة قربه، إنما خارج غرفة نومه، أما حاسة الذوق، فهذه تنمى مع الزمن.



الإحساس والعمل

شدّد ليوناردو على أهمية بيئة العمل. وأدرك كذلك، أهمية هذه البيئة في تنمية قدراتنا الفكرية. معظم الناس في هذا العالم، يعانون من سوء التغذية الفكرية التي تؤدي إلى ذات نتيجة سوء التغذية الجسدية. أماكن العمل، تشبه مكاتب الموظفين الحكوميين. المستشفيات، المدارس، والسجون، كلها تتألف من غرف هي أشبه بالمهاجع، بالغرف الصغيرة، المفتقرة إلى الزخرفة الجمالية. مما يدعو إلى التساؤل، عما إذا كانت مصممة على أساس أن المحيط الإجتماعي هو السبيل لزيادة الإنتاجية.

ويا للسخرية، فكل المؤسسات تطالب العاملين فيها، بالمزيد من الإنتاج، بالمزيد من الإبداع، ورفع مستويات الخدمات التي تقدمها. تطالبهم أن يفكروا بحرية فيما هي تسجنهم داخل غرف هي أشبه بالزنازين. فكما تطلب هذه المؤسسات من موظفيها، المزيد من الإبداع والمزيد من الخلق، عليها أن تؤمن لهم بيئة، أو وسطاً إجتماعياً، يساعدهم على الخلق والإبداع.

لسنوات طويلة، أدرك المحللون النفسيون، أن نوعية الحوافز التي تقدم للعاملين، مؤذية ولا تساعد على تنمية الدماغ. أما حالياً، فقد اكتشف الباحثون في علم الأدمغة، أن نوعية الحوافز البيئية، تساهم، في تنمية دماغ الإنسان حتى بعد بلوغه سن الرشد. سأروي قصة من تجاربي، تثبت مدى أهمية خلق بيئة عملية مناسبة في المساعدة على الإبداع والخلق.

عام 1982, طلبت مني إحدى مؤسسات التدريب على صيانة المعدات الطبية، مساعدتها لجعل الفريق العامل لديها، ينجز عمله خلال أسبوع واحد، بدلاً من أسبوعين، أول عمل قمت به، كان زيارتي لموقع الشركة، فصدمت لما رأيت، غرف صغيرة، أجهزة كومبيوتر، وعدد كبير من الطلاب؛ فاقترحت تعليق صورة كبيرة لكل آلة على الجدار، وإعطاءهم الحق بفترتي استراحة لتناول القهوة واحدة قبل الظهر وأخرى بعده. كذلك، ومنذ اليوم الأول، طلبت إسماع الفريق مقطوعة لموزارت، وشددت على المقطوعة المعزوفة على آلة الكمان. في اليوم الثاني، لاحظ المشرفون ، أن الفريق أخذ يستوعب المعلومات بشكل أسرع، وأن الأسئلة التافهة قد انخفضت إلى النصف. وهكذا اقتنعوا أن الموسيقى، ساعدت الفريق على التركيز على ماهو مطلوب منه، وعلى الشعور بالإستراحة الوجدانية. لقد أحس أعضاء الفريق أن يومهم لم يعد يوماً روتينياً.

كتسهيل لاستيعاب الطلاب المتمرنين، أقترح ما يلي:



1ـ نزع صور الآلات عن الجدران ووضع لوحات فنية مكانها أو صور لمناظر طبيعية.

2 ـ استبدال مصابيح الفلورسان بمصابيح أكثر ملاءمة للغرفة، وتعطي ضوءاً أشبه بالطبيعي.

3ـ تشجيع أعضاء الفريق على جلب الزهور معهم، لخلق بيئة جمالية وتنشق هواء عطر.

4 ـ تحويل فترة تناول القهوة، إلى فترة إستراحة نفسية، ويكون ذلك بوضع وسائل تسلية، وأقلام ملونة وخرائط وما شابه، في قاعة الإستراحة.

5ـ تشجيع المتمرنين على أخذ استراحة فكرية لمدة عشر دقائق كل ساعة أو اثنتين.



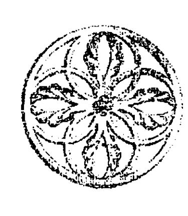
ليكن لك مكان العمل المريح، وفقاً لنظرية دافنتشي.

بناء ثقافة تساعد على الإبداع والخلق في العمل، ليس بالأمر السهل، بل هو مهمة صعبة ومعقدة. ما عليك إلا الإقتداء بأفكار «السيد» والبدء في السير بالإتجاه الصحيح، وهكذا ستجد حلاً للأغلب الأعم من المشاكل. هناك شركات عالمية كبرى فعلت ذلك، ونجحت..

للبدء في خلق أجواء عملية ملائمة للخلق والإبداع ما عليك إلا الأخذ بعين الإعتبار:

ـ المكان (القاعة) لتكن غرفة مؤتمرات، أو غرفة معدة أساساً لأغراض عملية متعددة، أو لربما مكتب فارغ. إرمِ كل مفروشاته، وانزع أسلاك الهاتف، وضع على الباب يافطة تقول: «غرفة النهضة» «مركز الإبداع» أو «مختبر ليوناردو».

ـ الإضاءة: كلما كانت الإضاءة طبيعية، كلما كان أفضل. لذلك، إبحث عن غرفة كثيرة النوافذ، استبدل مصابيح الفلوريسان بأخرى فوق بنفسجية.



ـ الصوت. إستعمل أفضل الآلات الصوتية والمسجلات. إصغِ إلى موسيقى الجاز أو الموسيقى الكلاسيكية، إلى بيتهوفن، موزارت، باخ. فقد أثبتت الدراسات التي أجراها باحثو جامعة كاليفورنيا أهمية الموسيقى في صفاء الذهن والمساعدة على الإبداع.

ـ الزخرفة: علق على الجدران اللوحات الفنية التي تحب أو رسومات للمناظر الطبيعية، وزعّ النباتات الخضراء على زوايا المكان وكذلك الورود الطبيعية.

ـ الأثاث أو المفروشات. إختر المقاعد المريحة، الكراسي، الوسائد المحشوة، أرجوحة شبكية أو أي نوع تفضله.

ـ فينغ تشو: إنها طريقة صينية قديمة في ترتيب الغرف، تتمثل بوضع المرايا ونوافير الماء. ونوعية المفروشات، لخلق التوازن بين العامل الذكري والعامل الأنثوي، والتناغم مع الطبيعة.

ـ الهواء، معظم الغرف، إما باردة، أو حارة، وهواؤها فاسد. فما عليك إلا الإهتمام بإبقاء الهواء نقياً من التلوث، وجعل الحرارة معتدلة. استعمل العطر الطبيعي، أي الزهور الطبيعية والنباتات العطرة.





هو المعنى الحرفي للكلمة «الذهاب بعيداً في التفكير»
الرغبة في تفسير الغموض والتناقض والريبة.



حين توقظ قوة الفضول عندك، وتحاول سبر غور التجربة الحسية، وتوجه حواسك باتجاه ما، تكون كمن يقف وجهاً لوجه أمام المجهول. واستمرار عقلك في مواجهة كل ما هو غير مؤكد أو ثابت علمياً، هو سر تحرير قدراتك الخلاقة، ومبدأ الشك هو المفتاح الذي يفتح باب الحقيقة.

كثيراً ما لجأ النقاد الفنيون، إلى استعمال هذا المصطلح «الغموض» في وصفهم للخصائص التي تميز أعمال ليوناردو الفنية. وهذا ما يستنتج من لجوء ليوناردو إلى استعمال أسلوب جديد في الرسم، وإصراره على التساؤل عما هو أفضل، وعلى اعتماد التجربة العملية طريقاً لاكتشافات جديدة، وفي الوقت ذاته لتعميق فكره، فواجه المجهول، وحتى ما كان يعتقد «صعب معرفة حقيقته». من هنا فعبقرية ليوناردو، نابعة من قدرته على مواجهة المتناقضات، واحتواء ما هو مشكوك فيه، ومحاولة كشف سر غموض بعض المسائل.

«**بالنسبة** للقرون الوسطى لم يكن الشك في الكثير من الأمور موجوداً

ويليام مانشتر

إن مسألة الجهد الذي بذله ليوناردو، بدت واضحة في أعماله، وفي حياته اليومية أيضاً، لم يجار الآخرين في توجهاتهم الفنية بل اتجه لرسم أشياء جديدة مثل، النبات والسماء والمناظر الطبيعية والجبال الشاهقة ومشاعر الخوف والقلق، كذلك الإحساس بالفرح والغبطة. فإذ بالزهرة تنحني أمام نسمات الريح، لكنها تعود وترفع الرأس مجدداً.

«**الشريك** الذي لا شك عنده سينجز القليل»

بحثُ ليوناردو عن الجمال، أودى به إلى اكتشاف بشاعات الحياة، فصوّر المعارك والطوفان، كما صور الزهرة الموحية بالدفء. لم يرعو عن فعل شيء، وكل أفعاله كانت هادفة ولهذا، أمضى أياماً في الشارع يراقب الناس في حركات ذهابهم وإيابهم، يراقب تصرفاتهم العفوية والمقصودة.

دُعي مرة لحفل عشاء، بحضور عدد من الشخصيات البارزة في المجتمع، فراح يلقي عليهم النكتة تلو الأخرى، وهم يضحكون ويضحكون حتى حدود الإستغراق في الضحك، وهو





راقب تصرفاتهم بدقة متناهية، يراقب حركات شفاههم وتلوي أجسادهم، وبعد الإنتهاء من تناول العشاء وانصراف الجميع، أمضى ليوناردو ليلة يرسم- ولو بدائياً - ما شاهد وما رأى. تحدث كينيث كلارك عنه فقال

«كان يبحث عن ابتسامة كما يبحث عن الجمال».

«إن اهتمام ليوناردو بالمتناقضات، اتخذ أوجهاً متعددة، وعبر عن هذا الاهتمام، من خلال حبه للأشياء والنكات والحس الإنساني، لم يترك شيئاً إلا وحاول سبر غوره، من هنا فرسوماته، أو المخططات للرسومات التي نجدها في مفكرته اليومية، تشمل المطرزات، بلاط الأرض، رسومات أطباق الطعام، وحتى الضفائر والجدائل. حتى أن فاساري قال:

«أمضى ليوناردو وقتاً يصمم نماذج العقد، وكيفية اتصالها بعضها ببعض، كان يصف الدائرة. وهناك الكثير من مآثره هذه، في أكاديمية ليوناردو دافنتشي».



لرجل العجوز والشاب البهي الطلعة... بريشة ليوناردو.

كلما عرف أكثر عن الأشياء، كلما وجد نفسه منغمساً في تفسير ما يحيط هذه الأشياء من غموض، أو ما يشوبها من التباس وكلما أصبح أكثر ميلاً للتعبير عن أحاسيسه وانفعالاته. وهذا ما هو ثابت ومؤكد في لوحة القديس يوحنا. يعلق كينيث كلارك فيقول:

«لوحة القديس يوحنا المعمدان، كانت دلالة واضحة عن الحقيقة والضوء... وما هو الدليل الحتمي للحقيقة؟... إنه السؤال المثير للجدل... إن لوحة القديس يوحنا المعمدان، ستبقى إلى الأبد لغزاً محيراً. فابتسامته تشبه ابتسامة الإنسان الأسطوري عند اليونان الذي له رأس امرأة وصدرها، وجسد أسد. وله القدرة على جذب الآخرين، لاحظت بوضوح كيف أن ما يميز هذه اللوحة، يثير التساؤل... وهنا يكمن جوهر الإبداع».

مما لا شك فيه، أن الموناليزا هي قمة التعبير عن إبداع ليوناردو. منذ عقود والنقاد





القديس يوحنا المعمدان... بريشة ليوناردو دافنتشي.

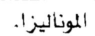
يكتبون عن سحر ابتسامتها، ولا ريب أن هذا سيستمر لعقود آتية. وطالما هناك معجبون بالفن. كتب براملي عن الموناليزا فقال: «إنها المسيح الأنثوي» أما والتر باتير Walter pater قال: «إنها مخلوق مكتمل التناغم. ساحر إلى الأبد» أما سيغموند فرويد فقال: «إنها أفضل تعبير عن حب المرأة والحياة».

تتميز ابتسامة موناليزا، بالكثير من المتناقضات. إن فيها الخير والشر معاً. الطهارة والإجرام والإغواء والبراءة والزمني والأبدي... إنها النموذج الغربي للرمز الصيني عن العامل الذكوري والعامل الأنثوي yin and yang.

يساعدنا إي - أتش غومبريتش E.H. Gombric مؤلف كتاب «قصة الفن». على







الموناليزا.



المقارنة التي وضعتها الدكتورة ليليان شوارتز بين الرسم الشخصي لليوناردو وصورة الموناليزا.



محاولة فهمنا، كيف تمكن ليوناردو من تحقيق تحفته هذه، المعبرة عن المتناقضات «خطوط نافرة وألوان ناعمة» تندمج في بعضها البعض بشكل يثير تخيلاتنا وتصوراتنا. ما من أحد حاول يوماً أن يرسم وجهاً، إلا ويعرف أن قمة التعبير في الوجه تكمن في وضوح زواية الفم وزاوية العين، وهذا ما تعمد ليوناردو على إبقائه غير واضح وجلي. فلم يظهر زاويتي الفم والعين بخطوط واضحة، بل من خلال ظلال ناعمة رقيقة، الأمر الذي جعلنا في تساؤل دائم عن الحالة النفسية للموناليزا، وبأي مزاج تنظر إلينا، ويضيف غومبريتش «إنها حياة دائمة التجدد».

وتبقى الموناليزا لغزاً محيراً، ويبقى هناك سؤال مقلق من هي فعلاً موناليزا؟ ما هي هويتها الحقيقية؟... هل هي، كما يخبرنا جيورجيو فاساري - وبعد ثلاثين سنة على موت ليوناردو - أنها زوجة فرانشيسكو ديل جيوكوندو؟ هل موناليزا هي إيزابيلا دي أيستي، مركيزة مانتو mantua كما يقول الدكتور ريمون ستايتس stites مؤلف كتاب «عظمة ليوناردو دافنتشي؟».

تساؤلات وتساؤلات... لربما هي باسيفيكا براندانو Pacifica Brandano، رفيقة جوليانو دي مديتشي، أو لماذا لا تكون عشيقة شارل دامبواز؟... ولماذا ولماذا؟ أو من ومن؟ وتكر السبحة ولا أحد يتمكن من التوصل إلى الحقيقة. لربما هي مزيج من كل النساء اللواتي عرفهن ليوناردو طيلة حياته: أمه، زوجات وعشيقات نبلاء زمانه، النساء الفلاحات، أو العاهرات المتجولات اللواتي أمضى ساعات وساعات وهو يراقب حركاتهن وتصرفاتهن؟ أو هل هي نفسه بوجه أنثوي كما خطر على بال أحدهم أن يقول.

هذا القول العجيب الغريب، لم ينطق به ناقد فني، أو باحث في تاريخ الفنون، إنما الدكتورة ليليان شوارتز من مختبرات بيل Bell ومؤلفة كتاب «الفنانون والحاسوب» استندت الدكتورة ليليان في قولها هذا، إلى قياسات علمية قامت بها بواسطة الحاسوب، مقارنةً لوحة الموناليزا، مع رسم لوجه ليوناردو، مرسوم بالطبشور الأحمر عام 1518: «من خلال وضع الرسمين جنباً إلى جنب، تمكنت من اكتشاف مدى التقارب بينهما، موضع الأنف والفم والذقن والعين وحتى جبهة الرأس تبدو وكأنها هي هي في اللوحتين... فقط جعلٌ زاوية الفم نحو الأعلى، هو الذي خلّف الإبتسامة الساحرة».

من خلال مقارنتها العلمية، توصلت الدكتورة ليليان شوارتز إلى القول «إن هذه اللوحة الأكثر شهرة في العالم، ليست هي سوى الرسم الشخصي للفنان نفسه».

لربما تكون الموناليزا، هي اللوحة المعبرة عن روحه. وبغض النظر عمن تكون الموناليزا وعن هويتها الحقيقية، تبقى الأكثر تعبيراً عن الغموض في حياة ليوناردو دافنشي.



أنت والغموض

فيما مضى، كان العباقرة، أمثال ليوناردو، وحدهم قادرون على التعامل مع الفرضيات والأشياء غير المؤكدة، أما اليوم، ومع تسارع التطورات والتغيرات، نجد الغموض يزداد، وصار من الصعب الوصول إلى الحقيقة المؤكدة، وصارت القدرة على الإزدهار، جنباً إلى جنب مع الغموض، ضرورة من ضرورات حياتنا اليومية. إن الوقوف في وجه المتناقضات، هو المفتاح الذي لا يدخلنا عالم التأثير والفعالية وحسب، بل إلى ضرورة إطلاق الأحكام الصائبة وسط عالم متغير.

حدد لنفسك موقعاً بين الدرجات العشر الأولى لسلم الغموض، وتخيل نفسك مهووساً في حب الحقيقة وفي كل الأوقات، أي سلوك قد يساعدك على التحرك درجة أعلى على السلم الذي حددته. إن التمرين التالي صمم خصيصاً ليساعدك على تقوية قدرتك على مواجهة الصعاب. إذن ما عليك إلا أخذ الوقت الكافي للإجابة على الأسئلة الواردة فيه.



الشك

تقييم ذاتي

*إني مرتاح في التعامل مع الغموض.

*إني أستجيب لحدسي وإدراكي.

*أتعامل مع المتغيرات.

*أرى الحس الإنساني كل يوم وكل لحظة.

*لدي ميل للقفز نحو الحل.

*أتلذذ بالتعاطي مع الألغاز.

*عادة، أعرف أني أشعر بالقلق.

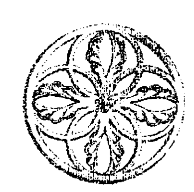
*أخصص الوقت الكافي للإهتمام بنفسي.

*أثق بنفسي.

*قادر على التعامل مع أفكار متناقضة في وقت واحد.

*أهتم بالتناقضات، وحساس جداً نحو السخرية.

*أقدر أهمية الإبداع.





الشك

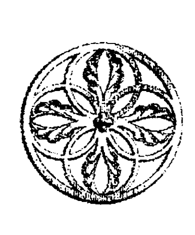
التطبيقات والتمارين

الحشرية تساوي الريبة

عد إلى لائحة الأسئلة العشر الأكثر أهمية في فصل الفضول. أي منها، يسبب لك الإحساس الأقوى بالريبة والتردد؟ هل هناك من تناقض بين هذه الأسئلة؟ حدد شعورك تجاه سؤال محدد في هذه اللائحة، ومن ثم اختبر أي رقصة تعبر عن هذا الشعور. إذا كنت غير متأكد مما تفعل، فهذا يعني أنك قادر على الوصول إلى فكرة ما. أية موسيقى قد تختار أو تنتقي لترقص عليها تعبيراً عن الغموض الذي ينتابك؟

كن صديقاً للغموض أو الإلتباس

دوّن في مفكرتك، وبإسهاب، ثلاث حالات نفسية مرت عليك في حياتك، إن في الماضي أو في الحاضر. تذكر، مثلاً، لحظات انتظارك جواب القبول في الجامعة أو خوفك من فشل متوقع في مؤسستك. أو الأخذ بعين الإعتبار إمكانية ارتباطك بعلاقة جيدة.



صف أحاسيسك، أين أحسست فيها في جسدك؟ لو كان للغموض، شكل أو لون أو صوت أو طعم أو رائحة، كيف تتصور ذلك؟ كيف تستجيب للإحساس بالغموض؟ ما هي العلاقة بين الغموض والقلق؟

راقب القلق

كثيرون من الناس يساوون بين الغموض والقلق، في الوقت ذاته، معظم الذين يرتادون عيادة الطبيب النفساني. لا يعرفون متى يكونون في حالة قلق. إنهم يعبرون عن قلقهم بسلوك مستغرب، كالتحدث باسهاب عن مواضيع لا رابط بينها، أو الإفراط في الشراب، أو الإكثار من التدخين، حتى نتمكن من التصرف بعقلانية، علينا قبل أي شيء، معرفة متى نعاني من القلق. ومتى وعينا ذلك نتمكن من التعامل مع الحالة النفسية التي نحن فيها. واختبارها، دون محاولة أن نقمع أنفسنا ونكرهها على فعل لا تريد فعله.

تحدث عن الإحساس بالقلق هل هناك أنواع مختلفة من القلق؟ أين تتحسس القلق في جسدك؟ لو كان للقلق، شكل أو لون أو صوت أو طعم



أو رائحة، كيف تتصور أن يكون شكله أو لونه أو صوته أو طعمه أو رائحته؟ إجعل القلق موضوعك ليوم واحد، ودوّن أحاسيسك في مفكرتك.

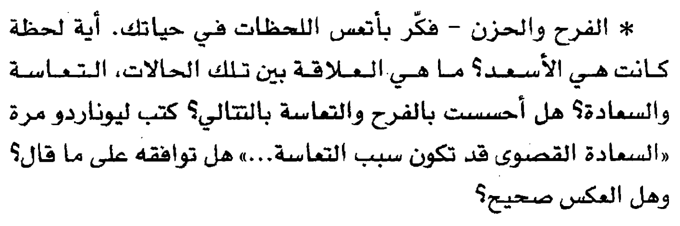
راقب قدراتك على التعامل

حدد عدد المرات التي تستعمل فيها يومياً - كلمات تدل على الجزم مثل كلياً ودائماً وأكيداً ويجب وأبداً.

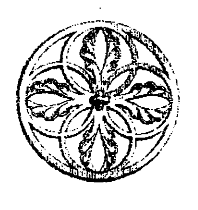
لاحظ كيف تنهي محادثتك مع الآخرين. هل تنهيها عادة بجملة استفهامية أو بجملة إنشائية؟

تنمية قدرات التعامل مع المتناقضات

الشك أو التساؤل. مبدأ يمس جوهر حياة الإنسان. تماماً كما النهار يلي الليل، كذلك قدرتنا على الفرح تولد من الإحساس بالحزن. إننا مركز الكون، لا شيء يرهبنا كالموت. إن مجرد التفكير بالموت، يعطي الحياة أهمية كبرى.



يمكنك تنمية قدرة دافنشي على مواجهة المتناقضات، وتحويل الإضطراب إلى عملية خلق وإبداع. حاول اختبار هذا مع أي من المتناقضات التالية:



* الفرح والحزن - فكّر بأتعس اللحظات في حياتك. أية لحظة كانت هي الأسعد؟ ما هي العلاقة بين تلك الحالات، التعاسة والسعادة؟ هل أحسست بالفرح والتعاسة بالتتالي؟ كتب ليوناردو مرة «السعادة القصوى قد تكون سبب التعاسة...» هل توافقه على ما قال؟ وهل العكس صحيح؟

* الإرتباط والاستقلالية في علاقاتك الأكثر قرباً، ما هو الرابط بين الإرتباط والإستقلالية؟ هل يمكنك الحصول على أي منهما دون الآخر؟ هل هذه العلاقة قد تسبب القلق؟

* القوة والضعف - حدد ثلاثاً، على الأقل، من نقاط قوة الشخصية عندك. حدد ثلاثاً أو أكثر من نقاط الضعف عندك. أية علاقة بينها؟

* الخير والشر - من الممكن أن يكون الإنسان خيّراً، دون معرفة أو فهم أن لديه دوافع لفعل الشر. ما الذي أطلق عليه العالم النفسي جانغ (Jung) انعكاس الصورة؟». ما الذي يحدث حين لا يعي الناس، أو



يتجاهلون انعكاس الصورة أو الظل كما هو متعارف على تسميته؟ كيف يمكنك التعرف، وتقبل أهوائك: الحقد، الغضب، الغيرة، الإعتزاز بالذات، الطمع، الحسد، والكسل دون التعبير عنها؟

* التغير والثبات - تذكر ثلاثاً من المتغيرات الأكثر أهمية في حياتك. تذكر ثلاثة من المواقف التي بقيت فيها ثابتاً على رأيك. هل القول «إن الأشياء الأكثر تغيراً، هي الأكثر بقاء كما هي» هو قول واقعي أو غير ذلك. إليك بعضاً من آراء السيد (ليوناردو) حول هذا الموضوع «الثبات أو الإستقرار، قد يتخذ من طائر الفينيق رمزاً له، إنه الطائر الذي يتجدد شبابه وتنتعش حيويته».

* التواضع والإعتزاز بالذات أو المباهاة - فكر بتلك اللحظات التي كنت فيها مزهواً بنفسك - تذكر كم مرة تصرفت بتواضع - حاول المقارنة بين هذين الشعورين: الشعور بالزهو والشعور بالتواضع، هل هناك أشياء مشتركة، لم تكن تتوقعها، بينهما؟

* الأهداف والمسارات - فكر بأهم هدف حققته في حياتك وتحدث عن كيفية تمكنك من تحقيقه. هل سبق لك أن حققت نجاحاً بدون الشعور بالرضا؟ ما العلاقة بين الهدف وسُبل تحقيقه؟ هل الغاية تبرر الوسيلة؟ حتى يكون الإنسان ناجحاً كلياً في حياته. عليه إما:

أ) أن يكون ملتزماً كل الإلتزام بتحقيق هدف واضح ومفهوم.

ب) إدراك أن التصرف اليومي هو واحد من الأمور المهمة.

ج) أو أن يدرك الإثنين معاً.

* الموت والحياة - إختر أنت بنفسك ما تراه مناسباً عن الحياة والموت.

«تحدث ليوناردو عن الحياة والموت فقال: «فكر الآن، بالأمل أو الرغبة في العودة إلى بلادك أو العودة إلى الفوضى البدائية، إنه كحشرة العث حين تبصر النور... إنه الإنسان يشتاق دائماً إلى الفرح، إلى كل ربيع وصيف. ماذا لو تأخر حدوث ذلك؟ ماذا سيكون إحساسه؟ لكن هذا الإشتياق، في حقيقته، هو روح العناصر التي تجد نفسها طليقة من قيود الجسد بينما الرغبة هي في توق دائم لتحقق مبتغاها...».



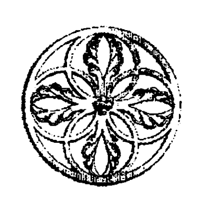


تأملات حول الموناليزا

يشير سيرج براملي إلى قصيدة، نظمها شاعر صيني أيام حكم أسرة سونغ .sung يقول الشاعر، في قصيدته هذه. هناك ثلاثة أمور مزعجة في الحياة: رؤية الشباب الفقير والمثقف في آن، الذي لا يحسن شرب الشاي الفاخر، والأهم، عدم تقدير الفنون وفهمها. إجلس قبالة الموناليزا، حدق جيداً وبتمعن. وانتظر عقلك المنهمك في التحليل، حتى يهدأ ومن ثم خذ نفساً عميقاً. لاحظ مدى تأثرك (أنصحك، إن زرت باريس، أن تقصد متحف اللوفر، واقصد مباشرة الجناح الذي تعرض فيه لوحة الموناليزا).

فكر بابتسامة الموناليزا

جرّب استيعاب تعابير وجه الموناليزا، وخاصة ابتسامتها، أو الإبتسامة الأشهر في العالم، راقب أحساسك وشعورك وحاول أن تكون واحداً من الذين قالوا، بعد رؤية الموناليزا:



*أشعر وكأن عقلي في مكانين وفي آن واحد.

* حين ابتسمت مثلها. شعرت بتحرر داخلي.

*أشعر وكأني خبير مميز في الفنون.

* أحس أني أصبحت في عالم آخر... كل شيء تغير فجأة.

والآن، عد إلى أسئلتك العشر في فصل الفضول. والآن فقط، تخيل ابتسامة الموناليزا، وأنت تعيد قراءة تلك الأسئلة. هل لاحظت تغييراً في تفكيرك؟ دوّن ملاحظاتك عن أحاسيسك ومشاعرك في مفكرتك اليومية.



الإبداع والإدراك

لا يرعوي كبار الموسيقيين عن القول، إن موسيقاهم تكمن في الفراغات التي بين النوتات، وحتى كبار النحاتين، يعلنون أن سر قوتهم هو في المساحات الفارغة بين رسم وآخر، إن الإستراحات تعطي دفعاً عملياً ورغبة في الإبداع.

حين كان ليوناردو، ينفذ لوحة «العشاء الأخير» المعروفة بـ «العشاء السري» كان يمضي أياماً على السقالة، في مواجهة الحائط، يرسم ويرسم، ومن ثم، فجأة دون سابق إنذار، ينزل عن السقالة ويرتاح لأيام عديدة. الأمر الذي أزعج رئيس دير سانتا ماريا ديلي غريزي Santa Maria Delle Grazie الذي كان يريد الإنتهاء من عمل اللوحة، بسرعة قصوى. جاء في كتاب فاساري «كان رئيس الدير، يحث ليوناردو على الإسراع في عمله، خاصة، وأنه كان يراه يضيع الوقت سدىً، إذ كان يمضي يوماً بكامله دون أن يمد يده لريشة. كان هذا الكاهن يتعامل مع ليوناردو، وكأنه واحد من العمال العاملين في الحديقة، لذا عليه ألا يدع الفرشاة تسقط من يده». ويروي فاساري، أن الكاهن نقل تذمره وشكواه إلى الأمير الذي استدعى ليوناردو لمساءلته عن سبب البطء في إنجاز اللوحة، وهل هذه هي عادته في الرسم؟ ويخبرنا فاساري، أن ليوناردو تمكن من إقناع الأمير أن «العباقرة ينجزون أهم أعمالهم، لا بسبب عمل متواصل، بل بفعل الاستراحة الجسدية والذهنية».

> عينان لماعتان براقتان نديتان، لم يعرف الناس مثيلاً لهما، وحولها جفون ووجنتان ضاربتان نحو الحمرة، يصعب رسمها إلا على يد عبقري، رموش تكاد تبدو طبيعية، أنف جميل، وفم مبتسم دون انفتاح الشفتين الحمراوين. أما الوجه فيبدو وكأنك تقف أمام وجه امرأة حية ترزق. وكل من نظر إلى تجويف عنقها، لا شك سيشعر بخفقان قلبها»
>
> جيورجيو فاساري: عن الموناليزا .

ويروي جورجيو فاساري، أن ليوناردو، أوضح للأمير، أنه ما يزال عليه رسم وجهين فقط، يشكلان تحدياً قوياً له، وقد يكونان فوق قدرته على رسمها: إنهما وجه المسيح وتلميذه يهوذا. «ذلك، لأنه غير قادر على إيجاد نموذج بشري يشبع تخيله لما يجب أن يكون وجه المسيح الذي يفترض أن يكون معبراً عن الفرح والبراءة والخلود الأبدي - أما بالنسبة لوجه يهوذا فعليه البحث عنه بين وجوه الناس الذي يلتقيهم، وإن لم يوفق بالوجه المعبر عن الخيانة، فسيكون مستعداً لاعتماد وجه رئيس الدير».

رغم هذا، فالقول «إن العباقرة ينجزون الأفضل، كلما عملوا أقل» قد لا يقنع رب عملك. إن فن التطور، هو - رغم كل شيء- جوهر إنجازك والتعبير عن قدراتك في الخلق والإبداع.



كثيرون هم الذين يعتقدون أنه يجب ترك الأمور المعقدة جانباً لبعض الوقت. شرط الاستمرار بالتفكير فيها. بهدف إيجاد الحلول، لأن التعب قد يفسد عمل الدماغ، ولربما يستنفد الطاقة البشرية فلا يعود المرء قادراً على الإبداع. وهذا ما يوحي به ليوناردو أن تأخذ فترة للراحة ومن ثم تعاود العمل، لئلا تصاب بالإرهاق والتوتر، فلا تعود قادراً على العطاء.

اكتشاف ومعرفة ثقتك بخطك الإنمائي، هو سر من أسرار إدراكك للأمور وإبداعك. وأحياناً يقود الفعل الإنمائي إلى ضرورة القيام بما تفرضه الظروف وطبيعة الفعل. كما أن الإستغراق في التأمل يتطلب انتباهاً إلى تغيرات في نمط التفكير قد لا تدرك، مهما يكن.

الغموض والآباء

أولادكم غير قادرين على استيعاب تناقضات الحياة، إنهم يحبون الحكايات وتركيب الصور. لذلك، على الآباء تغذية إحساس الأبناء، من خلال الألعاب المسلية وقصّ الحكايات عليهم. لا ضير في أن تروي لأولادك ذات القصة كل ليلة، ولكن إحرص على جعل النهاية تختلف كل ليلة عن سابقتها. إن هذا، عدا عن أنه يقوي قدرتك على التخيل، فإنه يشجع الأولاد على ترقب جديد كل يوم.

فالإصغاء إلى الصوت الخفي الصادر من الداخل هو قمة التأمل.

يقدر علماء الأعصاب، أن مخزون بنك معلومات اللاوعي، يفوق ذاك العائد لمعلومات الوعي بنسبة عشرة ملايين لواحد. إن هذا البنك هو مصدر قدراتك الخلاقة. بكلمة أخرى، إن جزءاً صغيراً منك قد يكون أكثر أهمية منك ككل؟ إذن لماذا لا تستغل مثل هذه الأجزاء لتطوير وتنمية طاقاتك وقدراتك؟

خذ وقتاً للإختلاء بذاتك وأخذ قسطاً من الراحة

أين كنت حين توصلت إلى أفضل الآراء؟ منذ عشرين سنة وأنا أطرح هذا السؤال على آلاف البشر. وجاءت معظم الأجوبة «وأنا مستلق في سريري»... «أسير وحيداً في الطبيعة»... «أستمع إلى الموسيقى وأنا أقود سيارتي»... أو «وأنا في المغطس أستحم بالمياه الفاترة». والجدير ذكره، أن ما من أحد أجاب «أثناء العمل».

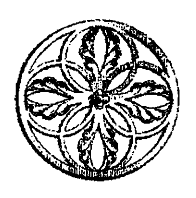
إن الذي يحدث، وأنت تتنزه في الغابة، أو وأنت تصغي إلى الموسيقى الحالمة، هو غير ما



يحدث أثناء العمل... إنك تشعر وأنت تتنزه، أو تصغي إلى الموسيقى بالإستراحة النفسية وبأنك وحدك تشكل العالم كله.

رغم أن دافنشي كان يحب تبادل الأفكار مع الآخرين، لكنه كان يدرك، أن قمة الإبداع، تأتي حين يكون وحيداً فكتب «على الرسام أن يختلي بذاته... ذلك إذا كنت وحيداً، فهذا يعني أنك أنت من قام بالعمل، أما إذا كنت برفقة أحد، فهذا يعني أنك أنجزت نصف العمل. نمّ ذاتك بالإنفراد والإختلاء بذاتك. اذهب، مرة أو مرتين كل أسبوع، على الأقل، إلى الطبيعة، إجلس قرب ضفة النهر وحيداً وتأمل جمال الطبيعة بصمت.

خذ قليلاً من الراحة



معظمنا، نمضي أيامنا، نعمل بكد، فكرياً وجسدياً، الأمر الذي يفقدنا القدرة على العطاء أكثر. بمقدورك زيادة سعادتك وفعاليتك من خلال أخذ قسط من الراحة كل ساعة. يشدد علماء النفس المحدثون، على أن الإستراحة لعشر دقائق كل ساعة. تعطي القدرة على الإبداع والخلق والرغبة بمتابعة العمل. إنهم يؤكدون اليوم، ما سبق لدافنشي أن قال به منذ قرون. «من المستحسن أن تتوقف عن العمل للتنعم باستراحة قصيرة. فهذا من شأنه أن يجعلك أكثر منطقياً في إصدار الأحكام والقرارات». إصغ إلى نصيحة المايسترو وخصص عشر دقائق إستراحة في كل ساعة عمل، استمع خلالها إلى موسيقى الجاز، حاول أن ترسم زهرة أو عصفوراً أو أي شيء تريد، تأمل، المهم أن تجعل هذه الدقائق فترة استراحة نفسية وعقلية وجسدية... هذا لا يعني التخلي عن عطلة نهاية الأسبوع أو العطلة السنوية.

يتحدث كانداس بيرت، مؤلف كتاب «جزئيات العواطف» فيقول: «إن دماغك متكامل تماماً، مع كل جسدك، حتى على المستوى الجزيئي وعبر شبكة جد منظمة ومنتظمة، تنتقل المعلومات، من جهاز إلى آخر»... في كل ثانية يتبادل أعضاء جسدك كمية هائلة من المعلومات تخيل نظام تبادل المعلومات هذا، كيف يعمل بدقة متناهية، يربط هذه المعلومة بتلك أو يفصلهما عن بعض، تبعاً للحاجة.. إنه الإدراك. الإدراك هو فن الإصغاء بأذن داخلية لموسيقى جسدك .



ثقْ بنفسك

انتبه جيداً لقراراتك اليومية، وأحاسيسك. حاول أن تدون ذلك في مفكرتك، ومن ثم تحقق من صحتها من خلال مراقبتك لقرارتك اليومية. تكون تحاول الإقتراب من الصواب. الإنماء والدقة. يعتمدان على الإصغاء لجسدك. «قلبي يخبرني غير ذلك»... «أعرف أنها في عظامي»... «يمكنني الشعور بها في تجاويف معدتي»... «أعرف أنه يجب أن يكون كل شيء حقيقة».

حين تتفرد بذاتك لبعض الوقت - المشي في الطبيمة، قيادة السيارة بهدوء، الإستلقاء على الفراش، تذكر، عليك الإصغاء لعظامك والتأكد مما تسمع. حاول إتباع التمرين البسيط التالي:

خذ نفساً عميقاً لمرات قليلة متتالية

دلّك معدتك

كن منفتح العقل، منشرح النفس

الغموض في العمل

عام 1980، نشرت الجمعية الأميركية للعلوم الإدراية، دراسة تثبت أن المدراء الناجحين هم الذين يتعاملون مع الغموض بعقل منفتح ويتخذون قرارتهم بناءً لحواسهم واليوم، وبعد التطور السريع في كل شيء، لم يعد التعامل مع الغموض بعقل منفتح كافٍ، بل يجب تحويله إلى لحظات فرح.

وفي لقاء عام، تحدث البروفسور ويستون آغور Weston Agor أن العديد من المدراء يعتبرون قراراتهم ليست في محلها، مع أنها مستندة إلى حدسهم الذاتي... هذا كان في الماضي. أما اليوم وفي القرن الحادي والعشرين، صار الإدراك أهم من أي أمر آخر.



العلوم

وبين المنطق والخيال



هل أنت مقتنع بالأبحاث حول مدى أهمية النصفين، الأيمن والأيسر للدماغ؟ لو كنت كذلك، فهل تعرف شيئاً عن طبيعة دماغك؟ بمعنى آخر. هل أنت ميّال للفن لأهمية الحدس والإدراك، هل أنت من الذين يعتمدون على الجزء الأيمن في الدماغ، للتفكير والتعبير؟ أم أنت أكثر ميلاً لاتخاذ القرارات المنطقية، أي ممن هم يعتمدون على الجزء الأيسر من الدماغ؟

الحديث عن جزئي الدماغ، الأيمن والأيسر، جاء في بحث للبروفسور روجير سبيري Roger sperry عن جوائز نوبل. في هذا البحث، بيّن البروفسور سبيري، أن الأغلب الأعم من الفائزين في هذه الجائزة عن فئات العلوم والتحليل، هم من الذين يعتمدون في تفكيرهم على الجزء الأيسر من الدماغ، بينما الفائزون بجوائز عن الفن والأدب هم الذين يعتمدون على الجزء الأيمن من الدماغ.

استناداً إلى كلام سبيري، ولثقافتنا السائدة الممهدة للعلوم التطبيقية والرياضيات والهندسة والكيمياء والطب وما شابه فهذا يعني تمجيداً لذوي «الدماغ الأيسر»، وتجاهلاً، وإن بمستويات ، لذوي «الدماغ الأيمن». وفي الوقت ذاته هناك من يقول، إن الأفراد من أصحاب «الدماغ الأيسر» هم عادة من المجلين على مقاعد الدراسة، لكنهم، في الوقت ذاته أحياناً لا يتمكنون من تنمية قدراتهم الإبداعية الخلاقة، بينما أولئك أصحاب «الدماغ الأيمن» يشعرون أنهم أقل أهمية من الأولين، أو أنهم أشبه بمعاقين.

الباحثون عن التوازن، لا مناص لهم إلا الإعتماد على دراسة ليوناردو دافنشي حول هذا الموضوع. إنها دراسة جد مميزة وتعطي الأهمية الكبرى للذين يستعملون كامل دماغهم.

في مقالة له، عن نماذج العلوم والفنون، عند ليوناردو، يتحدث المؤرخ الفني كينيث كلارك فيقول «جرت العادة أن نتحدث عن ليوناردو العالم، بمعزل عن ليوناردو الفنان، والعكس بالعكس أيضاً، مع أنه كان ليوناردو هو هو. وأن العلم والفن، كانا كل منهما يدعم الواحد الآخر ويغنيه. نتحدث عن إنجازاته الميكانيكية والعلمية بغض النظر، عما ساهم الفن في هذه الإنجازات والإختراعات، وهنا تكمن المشكلة. مشكلة الفصل بين الإثنين.

مما لا شك فيه، لا بل المؤكد، هناك استحالة لدراسة تاريخ الفنون وفهمها، دون الإهتمام

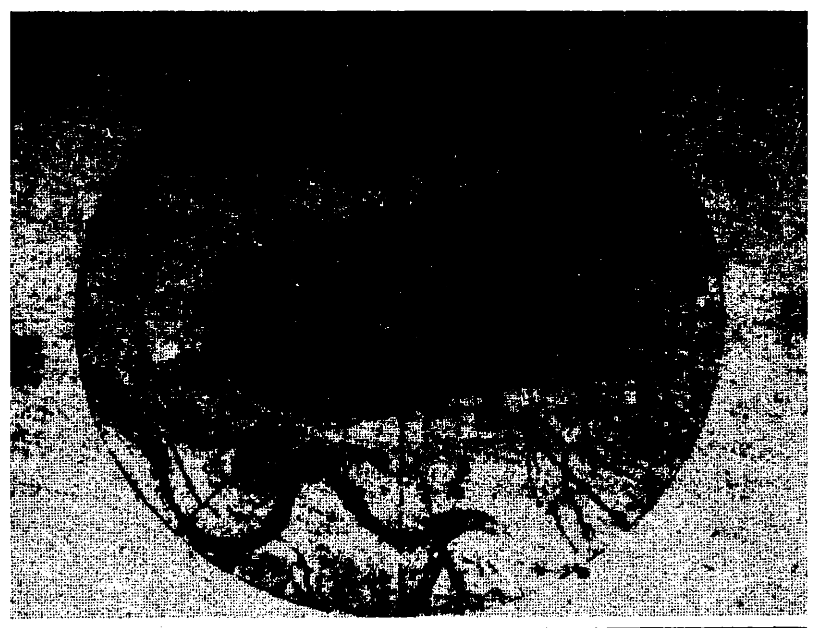


- ولو بنذر بسيط - بتاريخ العلوم، في كلتي الحالتين، نحن نتحدث، عن المعطيا
بواسطتها، أثبت الإنسان قدرته العقلية، وأن هذه المعطيات، أدبية كانت أم رياضية، أم
قواعد لعمليات حسابية، سوف توصل إلى ذات المتغيرات...

أما المؤرخ العلمي جورج سارتون، فيتناول الموضوع ذاته، إنما، من وجهة نظر أخر:
أن تراكم مجموعة المعارف الإنسانية، هي جوهر التقدم، فيفترض أن يكون تاريخ العـ
جوهر التاريخ العام، هذا مع أن المشاكل الحياتية، لأي إنسان فرد، أو لأية مجموعة بشـ
يمكن حلها على يد الإنسان العالم فقط، أو الإنسان الفنان، أو الدارس للعلوم الإ
حصراً. إننا بحاجة لهؤلاء جميعاً معاً. بحاجة لتعاونهم وتضافر جهودهم. لا أحد يـ
العلوم ضرورية، ولا يمكن الإستغناء عنها. ولكنها غير كافية. إننا - دائماً - بحا
الجمال، بحاجة إلى الحس الوجداني والشعور الإنساني.

يضيف سارتون «الميزة الخاصة بليوناردو، الميزة التي جعلته مميزاً عن الآخرين،
سعى لإثبات أن البحث عن الجمال، لا يتعارض، ولا يتناقض مع البحث عن الحقيقة».

إذن، هل كان ليوناردو، عالماً درس الفنون، أو فناناً درس العلوم؟ الحقيقة، كان
والفنان معاً وفي آن. إنه كعالم درس الصخور والكواكب ونوافير الماء وعلم التشريح، لكـ



خريطة إيمولا Imola لو لم يكن ليوناردو قادراً على معرفة كل التفاصيل لما تمكن من وضع هذه الـ
الجد دقيقة وواضحة.



حياة الفنان أيام ليوناردو دافنشي

يوم ولد ليوناردو، لم يكن الفنان إلا مجرد حِرفَي، لا هوية له، وأشبه بعامل عادي جداً. كان الفنانون يعملون في المعامل والفبارك، وليس في محترف حديث، ويتقاضون أجورهم على أساس الساعة، لذا فالأغلب الأعم منهم، لم يكن يوقع اللوحات التي يرسمها، فلا أحد يعرف من أبدعها.

في أوروبا، ما قبل النهضة، كل عمل إبداعي هو عمل سماوي، والقول، إن الإنسان مبدع، هو تجديف على العزة الإلهية... إنه الكفر بعينه.

أيام ليوناردو، حصلت تطورات دراماتيكية على حياة الفنانين، إذ شرعوا يقومون بتنفيذ الأعمال بناءً لمصلحتهم الشخصية وليس بالضرورة بناء لطلب من أحد. لقد بدأوا يوقعون لوحاتهم، وصار هناك من يكتب سيرهم الحياتية ويؤرخ لهم. ومن بين الذين اهتم الناس بسيرهم الذاتية كان، رافاييل وتيتان ومايكل أنجلو الذي لمع اسمه، تلك الأيام، وصار ثرياً، محترماً ووجهاً معروفاً.

ملامح هذا التحول الجذري، كانت قد بدأت أيام ليون باتيستا ألبيرتي، حيث كانت الرياضيات والهندسة والفلك والموسيقى وعلم قواعد اللغة والمنطق وفن الخطابة، كانت هذه يعتبر أصحابها مقبولين في مجتمع النخبة. أما الرسامون فهم مجرد عمال عاديين، عمال زراعيين أو في المصانع والورش، لكن ألبيرتي، قال بضرورة اعتبار الفنون الأخرى كالرسم مثلاً. تلقف ليوناردو هذه الفكرة، وعمل على تأكيدها من خلال إظهار أن الرسم هو جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية، وأنه لا يتعارض مع العلوم، بل كل منهما يدعم الآخر ويغنيه.

قال ليوناردو «معرفة ماذا ترى» إنها مقولة رسام لكنها ذات مدلول علمي.

عن دراساته هذه بأسلوب جمالي أخاذ، وليس بأسلوب العالم الجاف الذي لا يغري على متابعة القراءة. وفي الوقت ذاته، فإن مخططاته للوحات والتماثيل، وما وضع فيها من تفاصيل، تؤكد أن هناك عقلاً علمياً وراءها.

في كتابه «تطور الإنسان» يكتب جاكوب برونوسكي فيقول: «استعمل ليوناردو رؤية العالم في الفن. لقد أدرك، أن العلوم، كما الرسم، يهدفان إلى شيء واحد، إلى فهم الطبيعة بكل تفاصيلها... لقد أعطى العلم ما كان أشد حاجة إليه. أعطاه حسّ الفنان.



بالنسبة لليوناردو، لا انفصال بين العلم والفن. هذا ما أكده في مقالة له عن الرسم، حذر فيها «من أولئك الذين انجذبوا نحو الفن، دون الإهتمام بدراسة العلوم، فإنهم، مثلهم مثل قبطان السفينة العائمة في البحر، إنما لا بوصلة فيها ولا مجاذيف، مما يجعله عاجزاً عن الوصول إلى المرفأ الذي يريد».

> ادرس علم الفن وفن العلم
>
> ليوناردو دافنتشي

يؤكد ليوناردو، أن قدرة الفنان، على التعبير عن جمال الشكل الإنساني، تعتمد، بشكل أو بآخر، على معرفة عميقة بعلم التشريح. الإفتقار إلى المعلومات الواقعية. عن العظام والعضلات، يجعل الفنان كمن «يرسم أجساداً عارية فتبدو وكأنها كومة من جوز الهند أكثر منها شكلاً إنسانياً، أو حزمة من القضبان، أكثر منها عضلات...».

ويضيف «كن على ثقة أنك تعرف كل التفاصيل عما تريد رسمه». ولهذا، يعلق كينيث كلارك، فيقول «إن العلم عند ليوناردو هو سر نجاحه فنيا». «لا تقل، إن ليوناردو برع في الرسم، لأنه يعرف ما يرسم، بل الأصح، هو القول، إنه بسبب معرفته للأشياء، يرسمها جيداً ويبرع في إخراجها عملاً فنياً».

لذا، كان ليوناردو، يحث طلابه على تقوية قدراتهم التخيلية جنباً إلى جنب مع قدراتهم العقلية والتحليلية، للوصول إلى طريقة مستحدثة أسماها «فكرة تجريدية جديدة. قد تبدو مضحكة، لكنها في الوقت ذاته ضرورية لتحفيز الفكر الإبداعي». كان يطلب من تلامذته، النظر بإمعان، إلى الحصى والدخان والغيوم والوحل وجمر النار وتنمية قدرتهم على رؤية، أن في هذه الأشكال الدنيوية «ما يشبه الحياة الأبدية، أو أنها باقية إلى ما لا نهاية». إن هذه الرؤية هي أشبه «بأصوات الأجراس، لا صوت يشبه الآخر، وفي تغيرها هذا، قد تسمع أي إسم أو رؤية أو كلمة أنت قادر على تخيلها».

إن لفي هذا القول، أكثر من نصيحة لتحفيز الخيال عند الفنان، وفي الوقت ذاته، لتحفيز الفكر العلمي. إن دافنشي في مفهومه للعلاقة بين العلم والفن، أوجد تقليداً جديداً ما يزال حتى اليوم «الإبداع الجماعي». قبل دافنشي لم يكن أحد، يعي وجود «الفكر الخلاق» كمنهج عقلي.

أنت والفن والعلم

كل المبادىء التي يتحدث عنها هذا الكتاب، تساعدك على إحداث توازن بين نصفي دماغك، وتعرفك على السر الكامن في قدرات دافنشي، ويبقى عليك، إدراك قدرتك للوصول أو تحقيق هذا التوازن، من خلال استعمالك لمبدأ جد بسيط، لكنه أسلوب فعّال، لتنمية التآزر أو التضافر بين الفن والعلم، في تفكيرك اليومي، في التخطيط، وحل المشاكل، إنه الأسلوب الذي يسمى «رسم طريقة الدماغ».

الفنون / العلوم والعمل

طور نيد هيرمان Ned Herman، مؤسس مؤسسة الدماغ الكلي، أسلوباً لدراسة مدى سيطرة أجزاء الدماغ .فجاء بفريقين، الأول من ذوي الدماغ الأيسر والثاني من ذوي الدماغ الأيمن وأعطاهم مدة ساعتين لإنجاز عمل معين. تمكن ذوو الدماغ الأيسر، من إتمام العمل ضمن الساعتين وقدموا تقريرهم مطبوعاً بإتقان دون أية أخطاء، ومتقناً كل الإتقان. لكن تقريرهم كان مملاً وغير مؤثر. أما الفريق الآخر، فقد أغرق نفسه في نقاشات فلسفية حول معنى الموضوع، وعاد إعطاؤه في أوقات غير منتظمة، مع أفكار غير منسقة تسلسلياً و منطقياً، حتى أنه يمكن القول. لم يكن ما قدموه مفيداً.

من ثم جمع الفريقين ضمن مجموعة واحدة، تحت إشراف من يساعدهم للعمل معاً، إنما حول موضوع آخر غير الذي عملوا عليه سابقاً، فتم إنجاز العمل ضمن المدة المحددة. وجاء تقريرهم متوازناً وخلاقاً.العبرة من هذا، هو تأثير التوازن الدماغي على الإنتاجية.

مهما يكن، هناك ظاهرة التمايز بين الفريقين. إذ كثيراً ما يجتمع ذوو الدماغ الأيسر في مركز عملهم المنطلق بإرادة المال، ويأخذون بإلقاء النكات حول ذوو الدماغ الأيمن الحالمين، الذين رؤوسهم فوق الغيم، ولا يعرفون شيئاً عن الحيوانات والميزانيات. في الوقت ، يعلق ذوو الدماغ الأيمن على الآخر، «بأنهم لا يرون الصورة كاملة كما نراها نحن».

غالباً، ما يقع الأفراد فريسة الأوهام. ذوو الدماغ الأيسر يقولون «إننا متأسفون، نحن ذوي الدماغ الأيسر، لسنا قادرين أن نكون مبدعين أو خياليين» أما الآخرون فيرتكبون ذات الخطأ حين يقولون «لسنا قادرين على الإلتزام بالوقت».

منذ عام 1978، وأنا أتعامل مع مدراء وعلى كافة المستويات. بعضهم محللين، جديين ورصينيين، والبعض الآخر عفوي تلقائي خيالي أحياناً، الأفضل بين هؤلاء جميعاً، هم الذين يوازنون بين التحليل والإدراك بين الجدية واللهو، بين التخطيط والإرتجال، بين الفن والعلم.



إن من شأن هذا الأسلوب، الذي شدد ليوناردو عليه، مساعدتك في تحديد أهدافك المستقبلية ومخططاتك اليومية، وحل المشاكل الذاتية بينك وبين الآخرين، يساعدك في العمل، في تربية أطفالك، أو أي مبتغى آخر.

هناك تمارين تطبيقية لاستغلال القدرة العقلية، أفضل استغلال، بهدف الوصول إلى نتائج حية وملموسة، ولا شك، يفترض بك، وفي هذه الحال، القيام ببعض التدريبات العادية، التي من شأنها مساعدتك على إنجاز التمارين التطبيقية، من جهة، ولتصبح، مثلك مثل ليوناردو دافنشي، مفكراً متوازناً ومتزناً.

في البدء، لا بد لك، من خلق مفاهيم وآراء، ولو بصورة مختصرة عمّا تريد في الحياة، أو عن شيء آخر... لا هم إن كانت هذه المفاهيم أو الآراء غير منسقة منطقياً، أو غير تسلسلية... هذا لا يعني، أن تستمر هكذا، لأنه، في النهاية كلنا نعلم، أن هذه المفاهيم والآراء يجب أن تكون موضوعة بشكل متقن يسهل فهمه.

إبدأ بوضع نوع من الرسومات البيانية ولو على شكل خربشة على الورق... ولا عجب إن حاولت، مرة أو اثنين أو ثلاثاً، حتى تصل إلى ما تريد، أو إلى ما تراه يعبر عن ذاتك خير تعبير واعلم أن «الإختصار مفيد، إنما بعد أن نكون أوجدنا الأفكار». وإذا حاولت خلق مفاهيمك موجزة، ستجد أنها تبطىء قدراتك العقلية، وتعيق حرية التفكير عندك. إنه لمن غير المنطقي، أن تحاول تنظيم أفكارك وآرائك، قبل أن تكون أوجدتها وتعرفت إليها. الإيجاز أو الإختصار، سيحرمك من الإستفادة من كامل قدراتك العقلية لاستيعاب اللون، الخطوط والصور. إذا وضعت لوناً واحداً مقابل شكل معين واحد، ستجد نفسك أمام مزيج غير متناغم، أمام مزيج متسم بالرتابة وهذا يعني، أنك تستعمل نصف دماغك فقط، أما النصف الثاني فهو عاطل عن العمل، وقواه تذهب هدراً.

استغلال القدرة العقلية، يحررك من طغيان والتنظيم المسبق، أو الموضوع سلفاً، دون إرادة منك، مما يعيق عملية خلق الآراء والمفاهيم... استغلال القدرة العقلية، سيطلق العنان لقواك ومفاهيمك. من خلال إحداث توازن بين الخلق والتنظيم.

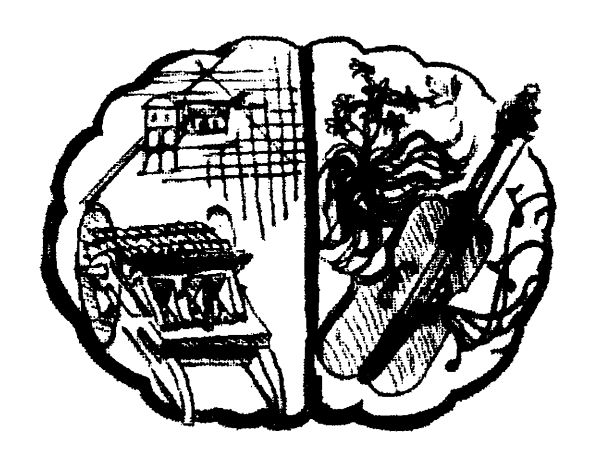
تذكر آخر كتاب قرأته، أو آخر محاضرة سمعتها، تخيل، أن عليك وضع تقرير عن الكتاب، أو عن ما سمعته على لسان المحاضر. وفي الوقت ذاته، في الوقت الذي تستعيد فيه، الكتاب أو المحاضرة، كن واعياً لما تفعل، وراقب كيف يعمل دماغك.

هل دماغك، يقدم لك معلومات مفصلة، أم رؤوس أقلام فقط؟ عادة، لن يحدث هذا. لأن الدماغ الذي يعمل بشكل سوي، سيزودك بمعلومات متكاملة ومتناسقة، وبتسلسل منطقي.

حث ليوناردو، العلماء والفنانين، الراغبين في كسب المعرفة، وفهم الحقيقة، أن «يتعاملوا مباشرة مع الطبيعة». لو تأملت تركيب جذع شجرة، أو ساق نبتة، لوجدت شبكة عروق تتخذ اتجاهات عدة، يميناً ويساراً، وانطلاقاً من أسفل الجذع، صعوداً حتى أي غصن، كبيراً كان



صفحة كهذه، مأخوذة من مفكرة ليوناردو، تساعدنا على معرفة كيفية التعامل مع العقل.



صورة رمزية لتقسيم الدماغ إلى قسمين

أم صغيراً. حلق فوق مدينة كبيرة، في طوافة، وانظر، من علٍ إلى أسفل. فماذا سترى؟ سترى شبكة من الطرقات، تنطلق من وسط المدينة، وتتوزع في شتى الاتجاهات، في كل الأحياء وحتى في أضيق الزواريب... كل شيء منسق ومرتب ومنظم ليفي بالحاجة المطلوبة منه...

لعل، النظام الطبيعي الأكثر إثارة للدهشة، هو داخل جمجمة رأسك. إن وحدة البنية الدماغية هي النيورون neuron أو النسيج العصبي، تطلق بلايين الأنسجة العصبية، من المركز أو ما يطلق العلماء عليه النواة Nucleusإلى كل فرع، أو المتفرع الشجري «أو ما يـ ـب تسميته الشجرة» مغلف بجسم رقيق صلب. وحين نفكر، تنتقل «المعلومات» الكتروكيميائياً عبر فجوات، جد دقيقة، بين النخاعات المتشجرة، المتصلة ببعضها البعض، بما يسمى المسات أو الإقتران الصبغي، والعقل هو تعبير تصويري لنماذج الطبيعية للدماغ.

لذا ليس مستغرباً، أن يحفل التاريخ بذوي أدمغة وعقول، أمثال شارل داروين ومايكل أنجلو و مارك توين، وبالطبع ليوناردو دافنشي، عبرت عما في داخلها بأسلوب معطاء، إن من خلال الكلمة أو اللوحة، أو التمثال وما شابه، لقد تمكن هؤلاء من استغلال طاقاتهم الفكرية وقدراتهم العقلية، بغض النظر إذا كان واحدهم أيمن الدماغ أو أيسره.

وأنت، قبل أن تحاول معرفة طبيعة دماغك، حاول أن تستفيد منه كاملاً، وليس من نصفٍ واحد وتهمل النصف الآخر.

أي لائحة على الصفحة المقابلة تعبر عنك أفضل تعبير؟ اللائحة الأولى، هي لائحة تقليدية وتتعلق بذوي الدماغ الأيسر أما الثانية فتشمل مواصفات عامة لذوي الدماغ الأيمن،



لا شك أننا نقدم النموذج البسيط عن الإنسان. آخذين بعين الإعتبار، أن هناك نماذج بشرية أكثر تعيقداً...

أينما كانت منطلقات تفكيرك، على الجهة اليمنى، أو اليسرى من الدماغ، فما عليك إلا السعي الدؤوب لإحداث التوازن بينهما.

خريطة الدماغ وقواعد الخطط الدماغية.

1 - خريطة الدماغ
2 - استعمل الكلمة المفتاح
3 - الإتصال
4 - الخطوط
5 - الإشعاع
6 - إطبع كلمة
7 - الطول
8 - الخط
9 - الصورة
10 - الألوان
11 - التأكيد
12 - البعد
13 - مؤسسة
14 - خيال
15 - مركزي
16 - البداية

الفن / العلم
تقدير ذاتي

*أحب التفاصيل

*دائماً أكون على الوقت

*بارع في علم الحساب

*أعتمد على المنطق

*أكتب بوضوح

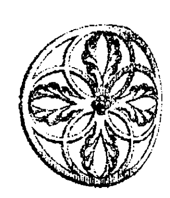
*يصفني أصدقائي بالوضوح

*التحليل هو أحد نقاط قوتي

*إني منظم وقتي ومثابر على العمل

*أحب إعداد اللوائح

*أقرأ الكتاب من البداية حتى النهاية وبالتسلسل



*جد خيالي

*إجتماعي رائع

*غالباً ما أقول، أو أفعل، ما هو غير متوقع

*أحب الرسم ولو دون هدف

* كنت في المدرسة بارعاً في مادة الهندسة، أكثر من مادة علم الجبر

*أقرأ الكتاب وأنا أتلهى بأمور ثانية

*أحب النظر إلى الصورة ككل دون اهتمام بالتفاصيل التي أتركها لغيري

*غالباً ما لا أقدّر الوقت

*أعتمد على الحدس والإدراك



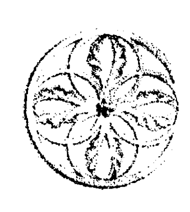
الفن / العلم

تطبيقات وتمارين

تعلم كيف تتعاطى مع الدماغ

في مقالة عن الرسم، قال ليوناردو «إنها قواعد تهدف إلى مساعدتك في أن تكون حراً، وصائباً في أحكامك: الأحكام الصائبة، تتطلب فهماً جيداً، والفهم الجيد هو نتيجة للتدرب على استعمال المنطق. والمنطق الواعي هو ابن التجربة التي هي من كل العلوم وكل الفنون».

الهدف من رسم خريطة الدماغ «لمساعدتك في أن تكون حراً وصائباً في أحكامك». ولن يكون هذا إلا خوضك غمار التجربة التي هي أساس كل حاكم... في الماضي وفي الحاضر.



كل ما تحتاجه لرسم خريطة الدماغ، هو بضعة أقلام تلوين وورقة بيضاء كبيرة... وأن تتبع ما يلي:

1- إبدأ عملك، من خلال الإعتماد على رمز أو صورة، ضعه في وسط الورقة. الصور والرموز أسهل حفظاً وتذكراً من الكلمات وتساعدك على التفكير بالموضوع الذي يشغل بالك.

2- اكتب الكلمات الأساسية. الكلمات الأساسية هي المفتاح الذي يساعدك على فتح باب الإبداع والخلق.

3- ارسم خطوطاً، تصل هذه الكلمات ببعضها كما تتصورها أنت من خلال وصل الكلمات (الفروع) سترى بوضوح علاقة الواحدة بالأخرى.

4- إطبع الكلمات. الطباعة أسهل بكثير من القراءة والتذكر، أكثر من الكتابة.

5- ضع كلمة واحدة على كل سطر

بفعلك هذا، فأنت تحرر نفسك، من أية قيود تعيق اكتشافك لأكبر

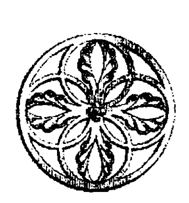


كمية من حالات الإبداع، واتباعك هذا الأسلوب، يساعدك في التركيز على الكلمات الأكثر ملائمة، ويقوّي القدرة على الدقة في تفكيرك، ويقلل من الفوضى الفكرية.

6- لتكن كل كلمة على مدى اتساع السطر، من شأن هذا، زيادة الوضوح، والتشجيع على الإستفادة من المساحات.

7- استعمل الألوان والصور والأبعاد، والرموز للدلالة على ما هو مهم، وما هو أهم.

حدد النقاط الأساسية، وأوضح العلاقة بين مختلف تشعبات خريطة دماغك. عليك مثلاً، تحديد الأولويات، من خلال استعمال اللون، الأصفر للدلالة على الأكثر أهمية. الأزرق للنقطة للتي تليه أهمية، وهكذا دواليك. أما بالنسبة للصور، فاستعمل الألوان الحية والألوان المريحة للنظر، مما يزيد من قدراتك الإبداعية، ويقوي الذاكرة.

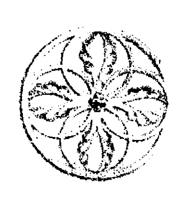




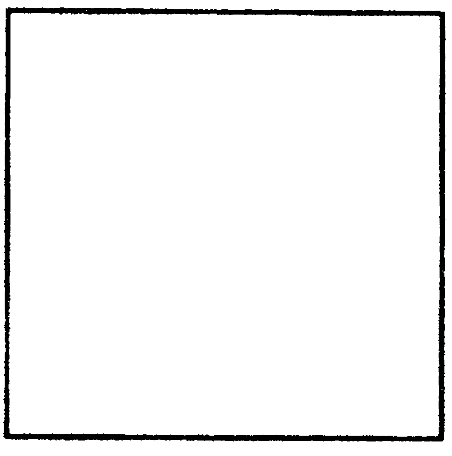
ضع خريطة دماغك بنفسك

إن اختبارك لخريطة الدماغ، يزيد من وضوح الأمور ويزيل الغموض. ويسمح لك، الإنطلاق سريعاً وخلق أفكار أكثر بوقت أقل: ستجد لذة في التعاطي مع حل المشاكل، وفي التفكير، كما في العمل، قد تبدو الخطوط العريضة متشابهة، لكن، كل أسلوب لرسم خريطة الدماغ، يختلف عن الآخر. لربما الميزة الأعظم، تكمن في إظهار تميزك عن غيرك، وفي إرشادك للتعرف على ذاتك. إن التدرب على استغلال طاقاتك الدماغية، يساعدك للوصول إلى مستوى «الإبداع».

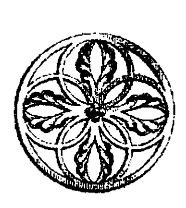
إن التمرين البسيط التالي، يساعدك على الإنطلاق.







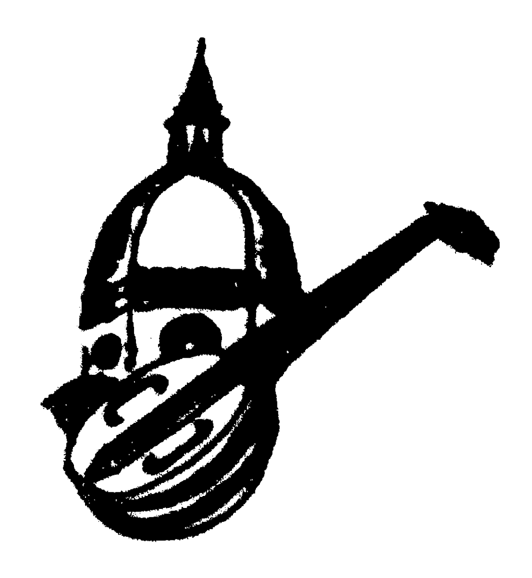
1- إبدأ، بإحضار ورقة بيضاء كبيرة. وستة أقلام ملونة أو أكثر. قد تكون مضطراً، أيضاً، لاستعمال الألوان المشعة، أو الصارخة... هذا يعود إليك في تحديد ما تحتاج إليه.



يمكنك البدء برسم الخطوط العريضة لدماغك، حتى على راحة يدك، أو على دفتر مذكراتك اليومية. ولكن من الأفضل، استعمال ورقة بيضاء كبيرة، فهذا يساعدك على استغلال المساحات للتعبير عن ذاتك.

ضع الورقة أفقياً أمامك، لأن هذا الوضع يتيح لك فرص الكتابة والقراءة بسهولة .

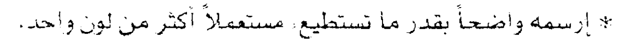




2 - لنقل، إن موضوعنا الأساسي هو النهضة.



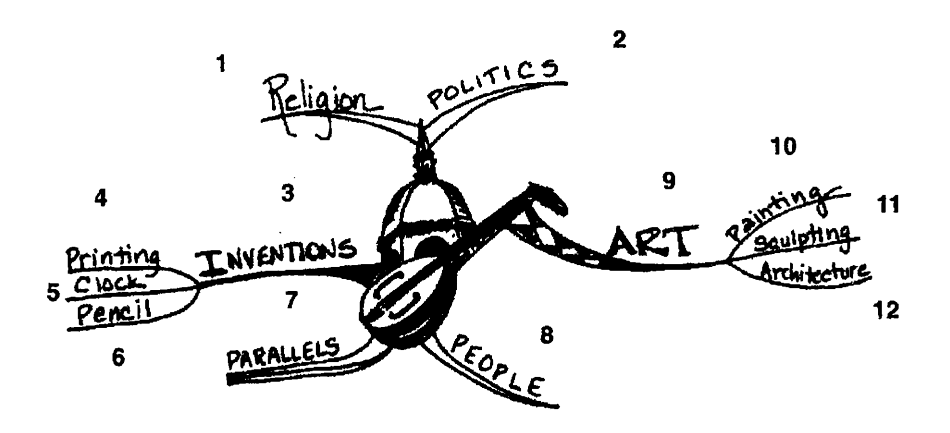
* إبدأ برسم شكل معبر وسط الورقة.



* إرسمه واضحاً بقدر ما تستطيع، مستعملاً أكثر من لون واحد.

* تلذذ بما تفعل، ولا تعر اهتماماً لمدى دقة ما ترسم.





1 - الدين
2 - السياسة
3 - الإختراعات
4 - الطباعة
5 - الساعة
6 - قلم الرصاص
7 - المتوازيات
8 - الناس
9 - الفن
10 - الرسم
11 - النحت
12 - الهندسة المعمارية

3 - والآن، حدد الخطوط العريضة لأفكارك، فارسم خطوطاً متشعبة من الصورة التي رسمتها وسط الورقة (تذكر كل كلمة على سطر، شرط أن تبقى الخطوط متصلة ببعضها البعض).

* إنه أسهل، أن تخلق الأفكار، على أساس الخطوط العريضة على سبيل المثال، حين تفكر بالنهضة، فأول ما يتبادر إلى ذهنك: الفنون، هذه الفكرة قد تساعدك في التشعب إلى مواضيع أخرى مثل: الطباعة والساعة والأقلام. وقد تخطر على بالك نقاط مهمة أخرى مثل: البشر والسياسة والدين وما شابه.

* إذا لاحظت أنك غير قادر على فعل شيء، إختر أي كلمة تقودك إلى مواضيع متشعبة. اختر أي كلمة، حتى ولو كانت سخيفة تافهة. المهم أن تبقى مستمراً في المحاولة. دون الإهتمام بمدى صوابية ما تفكر.

Religion POWER POLITICS Medici
INVENTIONS ART PEOPLE PARALLELS
astrolabe compass large Ship Printing Clock Pencil Cannon Long
Jet Internet atomic Weapons Computer Television
Painting Sculpting Architecture
Michelangelo Da Vinci Masaccio Medici Lorenzo

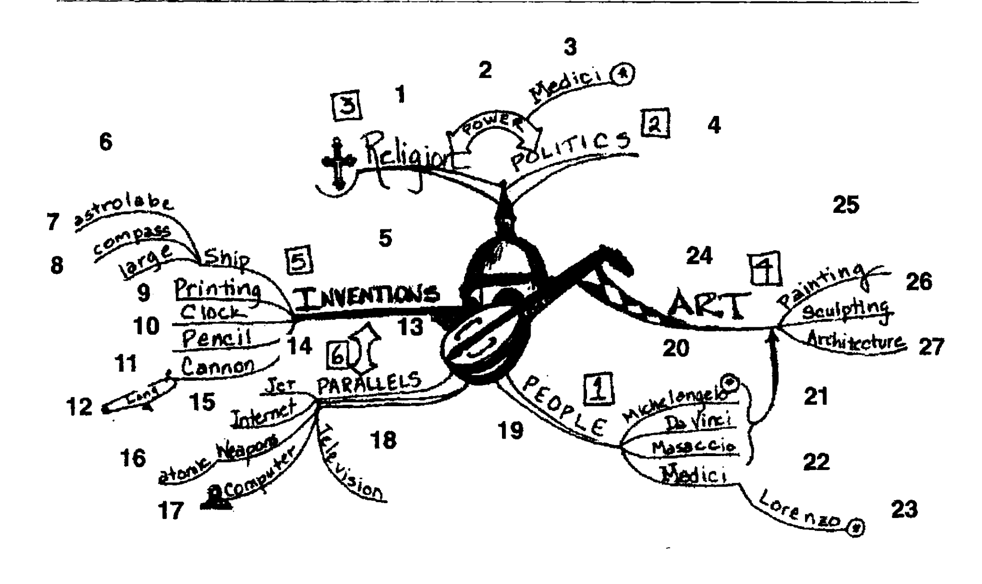
1 - الدين
2 - القوة
3 - ميديتشي
4 - السياسة
5 - الإختراعات
6 - الإسطرلاب
7 - البوصلة
8 - السفن الكبيرة
9 - الطباعة
10 - الساعة
11 - أقلام الرصاص
12 - المدفع الطويل
13 - التماثيل
14 - المحرك النفاث
15 - الأنترنت
16 - السلاح الذري
17 - الحاسوب
18 - التلفاز
19 - الناس
20 - مايكل أنجلو
21 - دافنشي
22 - مازاشيو
23 - ميديتشي لورنزو
24 - الفن
25 - الرسم
26 - النحت
27 - الهندسة المعمارية

4 - حين تشعر أنك توصلت إلى الكثير من الإبداع، أنظر إلى ما توصلت إليه... ها هي كل أفكارك أمام عينيك على صفحة واحدة.

* وأنت تختبر قدراتك الدماغية، سترى الروابط التي تساعدك على تنظيم وتحديد آرائك وأفكارك.

* أنظر إلى الكلمات المتكررة... إنها تدل على المواضيع الأكثر أهمية.





1 - الدين
2 - القوة
3 - ميديتشي
4 - السياسة
5 - الإختراعات
6 - الإسطرلاب
7 - البوصلة
8 - السفن الكبيرة
9 - الطباعة
10 - الساعة
11 - أقلام الرصاص
12 - المدفع الطويل
13 - التماثيل
14 - المحرك النفاث
15 - الأنترنت
16 - السلاح الذري
17 - الحاسوب
18 - التلفاز
19 - الناس
20 - مايكل أنجلو
21 - دافنشي
22 - مازاشيو
23 - ميديتشي لورنزو
24 - الفن
25 - الرسم
26 - النحت
27 - الهندسة المعمارية

5 - أربط الأفكار التي توصلت إليها بالأسهم والرموز والألوان.

* إحذف ما تراه غير ضروري، أو غير ذي فائدة. ركز فقط على الأفكار والآراء التي تحتاج إليها لتحقيق مبتغاك.

* رتب هذه الأفكار والآراء تسلسلياً، إذا رأيت ذلك ضرورياً يمكنك فعل هذا، من خلال الترقيم، أو برسمها وفقاً لدوران عقّارب الساعة.



كيف تعرف أنك أنهيت رسم خريطة دماغك؟ نظرياً إنه عمل لا ينتهي، أو كما يقول دافنتشي «كل شيء متصل بشيء آخر»، لو كان لديك الوقت الكافي، الطاقة، ما يكفي من الأقلام الملونة، والكثير من الأوراق البيضاء، لا شك ستجد نفسك تبحث عن الروابط بين معرفتك ومعرفة الآخرين. بالطبع، هذا لا ينطبق على كل شيء. وليس بمقدروك فعله، وأنت تحاول كتابة محاضرة عن موضوع ما، أو وأنت تعد نفسك لاجتياز امتحان مدرسي، لماذا؟ لأنه لا وقت كافياً لديك. هذا يعني، أنه حالما تقتنع أن أفكارك وآراءك، تكفي لإنجاز الموضوع الذي تفكر فيه، يعني أنك انتهيت من استغلال قدراتك الفكرية.

إختبر مهارات استغلال طاقاتك الفكرية.

إذا كانت أفكارك وآراؤك، غير قادرة على تسهيل عملك ومساعدتك في حل العقد التي تواجهك، في التخطيط الإستراتيجي، التحضير، الإستعداد للقاء مع آخرين، الإستعداد للإمتحان، أو تحليل أي موضوع، فمن الأفضل، أن تلجأ إلى محاولات عدة بدائية تكون أكثر بساطة وسهلة الفهم. إختر أياً من الموضوعات التالية، وابدأ باختبار كيفية استغلال قدراتك الفكرية، لتكتسب مهارة خاصة بك.

* ضع مخططاً ليوم استراحتك التالي - إبدأ برسم بسيط يمثل يوم عطلة (على سبيل المثال: شمس مشرقة، صفحة من المفكرة الزمنية) ارسم أشياء تعبر عما تتمناه أن يحدث خلال هذا اليوم. تذكر أنه عليك وضع الخطوط العريضة لأفكارك واضحة وكذلك الصورة.

إليك بعض الأفكار التي تفيدك في جعل خريطة دماغك منسقة، سهلة القراءة، وحسنة الترتيب. إحرص على أن تكون الصورة في وسط الصفحة وضمن مساحة محدودة. استعمل الزوايا والخطوط المنحنية، عند الضرورة، لإبقاء الخطوط العريضة لأفكارك واضحة وسهلة القراءة. ضع كلمة واحدة على كل خط. إجعل من الخطوط أكثر وضوحاً عند الإنطلاق من الرسمة الأساسية، وكذلك الكلمات عليها. دع الكلمات بذات حجم الخط. هذا، من شأنه، أن يتيح لك الوضوح في الرؤيا، إن كان ممكناً، استعمل أوراقاً كبيرة، هكذا تتمكن من إبقاء كتابة الأفكار والآراء سهلة وكذلك قراءتها، فلا تتداخل الواحدة بالأخرى، لا تعر اهتماماً لمحاولتك الأولى التي قد لا تكون مرتبة أو واضحة كما يجب. أعد الكرة، مرة، إثنين، ثلاثاً، حتى تحصل على ما تريد من الوضوح والسهولة في القراءة.

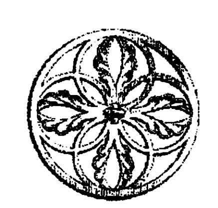


* ضع خطط عطلة تحلم فيها - فكر بعطلة تحلم فيها. ابدأ برسم رمز يعبر عن أحلامك (مثلاً: المحيط، الأمواج، جبال مغطاة بالثلوج، برج إيفل) ومن ثم حدد الكلمات المناسبة والصورة التي تمثل أجمل عطلة تحلم فيها.

* ضع مخططاً للقاء صديق عند المساء. فكر جيداً بأفضل وقت مسائي ستمضيه مع إنسان تقدره وتحب لقاءه. إبداء برسم صورة وسط الصفحة تمثل هذا الصديق، ومن ثم اكتب ما يراودك من أفكار وآراء عن السعادة التي ستشعر بها. كذلك فكر، بما يسعد هذا الصديق، وهكذا، وبعد وضع احتمالات عدة، يمكنك الوصول إلى الخلاصة الفضلى، أو إلى الأفكار والآراء التي تراها أكثر انسجاماً مع المناسبة.

راجع ما وضعت من مخططات لقضاء يوم استراحة العطلة ولقاء الصديق. وتأكد من أنك اتبعت أفضل الخطوات في التحضير:

- هل رسمت صوراً متعددة الألوان، هل حاولت إيجاد نوع من الحياة؟
- هل تذكرت أنه عليك كتابة كلمة واحدة على كل سطر؟
- هل تأكدت من المداخل الأساسية لأفكارك؟
- هل تأكدت من أنك جعلت كل الخطوط متصلة ببعضها البعض؟



* والآن، حاول أن تتذكر، أن تتذكر فقط. ما هو مهم في ذاكرتك ومتعلق بالموضوع الذي تفكر فيه.



كما ترى، هناك إمكانيات عدة لإستعمال دماغك. التمرينان النهائيان في هذا الفصل يرشدانك إلى استعمال أدوات التفكير التي في الأساس مستوحاة من أفكار المايسترو،

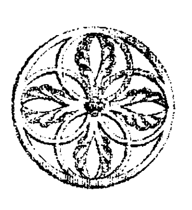
1- الصراع
2- الحل
3- اللقاء
4- حلقات دراسية
5- محادثة
6- كتب
7- دراسة
8- تدريب
9- الذاكرة
10- تواصل
11- الذات - أنا
12- الآخرون
13- البصر
14- الإصغاء
15- القيم
16- العطلة
17- اللقاء
18- الوقت
-19
20- السنة
21- الشهر
22- الأسبوع
23- اليوم
24- تقارير
25- الشعر
26- المقالات
27- الكتب
28- تقييم
29- بصيرة
30- استراتيجي
31- الحياة
32- خريطة



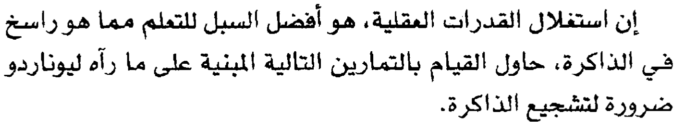
وضع خريطة الدماغ
استغلال القدرة

حسناً، أنت الآن على استعداد كلي، حاول، إذن، رسم خريطة الدماغ، بشتى السبل والوسائل، مراعياً شتى الإحتمالات. إبدأ برسم صورة وسط الصفحة، تعبر عن مسار تفكيرك وقدرتك الفكرية. ومن ثم، حدد المتفرعات، الخطوط العريضة لتلك الأفكار، أو الصورة التي تتصل بعضها ببعض. إجعل نفسك هدفاً، لخلق ما لا يقل عن عشرين احتمالاً، تعبر عن تفكيرك، وعن شخصيتك الوظيفية في الحياة. بعد ذلك حدد أياً مما كتبته هو الأكثر أهمية. من ثم إلقِ نظرة على التطبيقات السابقة. للتعرف إلى أيها أكثر ملاءمة مع قدراتك الفكرية.

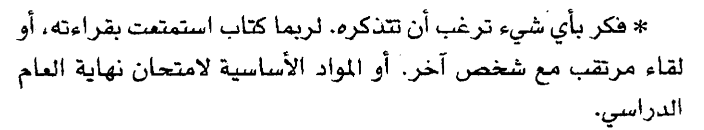
حدد قدراتك على التذكر



قدرة ليوناردة على التعلم والإبداع،كانت مبنية على تنمية ذاكرته، أو ما قال عنه «الحفظ غيبا». كان ليوناردو، يرسم صورة لموضوعه، ومن ثم، بعيد انتصاف الليل، فيما هو مستلقٍ على سريره، كان يتصفح ما كتبه ويدقق به بإمعان، ويقارن بين محاولاته حول ذات الموضع، توصلاً إلى الرؤيا الأفضل.



إن استغلال القدرات العقلية، هو أفضل السبل للتعلم مما هو راسخ في الذاكرة، حاول القيام بالتمارين التالية المبنية على ما رآه ليوناردو ضرورة لتشجيع الذاكرة.



* فكر بأي شيء ترغب أن تتذكره. لربما كتاب استمتعت بقراءته، أو لقاء مرتقب مع شخص آخر. أو المواد الأساسية لامتحان نهاية العام الدراسي.

* حدد كيفية فهم موضوعك المعين، أكد ذلك من خلال صور ملونة تبين أيه المهم في حياتك، لربما تكون، تبعاً لما ترغب تنظيمه أو تنسيقه. بحاجة لوضع أكثر من مسودة، وصولاً إلى نسخة واضحة وتفي الغاية.

* حين تستلقي في فراشك، تخيل ما كتبه «السيد» وحاول مقارنته بما كتبته أنت بهدف التقريب بينهما.



كن مبدعاً باستغلال طاقاتك العقلية

استغلال الطاقة العقلية، هو السبيل الأفضل، لتحفيز الإبداع، أو كما قال ليوناردو «الإسراع في الإبداع» فكر، بفكرة ما، ترغب بتحقيقها، أو بسؤال أنت بحاجة للإجابة عليه، ويتطلب تفكيراً صافياً. استعمل صفحة بيضاء كبيرة، وارسم في وسطها صورة تجريدية للموضوع المطروح. وكما فعل المايسترو (ليوناردو)، إجعل تفرعات لهذه الصور وهكذا تكون تردد ما سبق للمايسترو أن ما قاله «كن قادراً على الرؤيا، رؤية الأشياء إلى أبعد الحدود، حتى تكون قادراً على استيعابها كاملة».

تذكر، أنه حتى أهم عبقري في العالم، اتهم بأن «فكرته المميزة قد تبدو لغيره فكرة بسيطة ومدعاة للضحك» لكن هذا لم يمنعه من الإستمرار في العطاء، وهذا ما عليك أنت فعله. ألا تتوقف عن التفكير بكل ما هو جديد ومفيد.

* بعد إبداعك ، خذ وقتاً للإستراحة، ومن ثم فكر ثانية بما أبدعت.

* ثم ومن جديد، حاول استغلال قدراتك العقلية؛ وإبداع أشياء جديدة.

* وبعد استراحة أخرى، راجع كل ما كتبت ورسمت، ممعناً النظر بما يربط بين أفكارك.

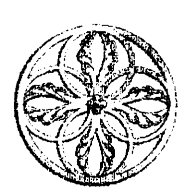
* والآن، «أعد صياغة ما كتبته، بشكل تسلسلي ومنطقي» بكلمة أخرى، استفد من طاقاتك، واجعل أفكارك مقنعة للآخرين وأعد النظر بتفرعات آرائك بهدف تنظيمها وتنسيقها.

بعد تطبيق أسلوب الإستفادة من القدرات العقلية «الحفظ غيبا» قال صبي في العشرين من عمره، يقيم في سويتو - جنوب إفريقيا «قبل ذلك، ما كنت مقتنعاً بذكائي. أما الآن، فأعرف أن لديّ عقلاً مذهلاً، وأصبحت الدراسة أسهل بكثير».

مدير إحدى شركات الحاسوب في اليابان، قال «شكراً جزيلاً،



لأنكم توصلتم إلى جعلي أستغل قدراتي العقلية».حتى الشعراء بمقدورهم اللجوء إلى هذا الأسلوب، أسلوب استغلال القدرات العقلية، لتقوية الذاكرة وإحداث التوازن العقلي والإسراع في عملية الخلق والإبداع».





الفن والعلوم لمساعدة الآباء

كثيرون هم الأصدقاء الذين يعلنون أو أولادهم مختلفون من ناحية نظام عمل الدماغ، ولهذا فهم يبدون قلقهم إزاء البعض منهم. بالنسبة للأطفال ذوي الدماغ الأيسر، يعلق أحد الوالدين فيقول «لا شك تعلم، أني كدت أصاب بالجنون. لدى ولدان، أحدهما يشبهني في كل شيء. بارع في الرياضيات والكيمياء، بينما الآخر يختلف عني كلياً . إنه حالم، ميال إلى الفنون، والحقيقة، أني اكتشفت أمس مدى إهمالي له، بينما عليّ الإهتمام به ومشاركته طموحاته وأفكاره، علينا ثلاثتنا أن نتشارك النشاطات، وهكذا نكون عائلة سعيدة».

الحقيقة، أن إحداث التوازن الدماغي، ضروري تفعيله في المنزل، كما في مجالات العمل... كثيرون هم الآباء الذين يهملون، ولو عن غير قصد، أحد أبنائهم. بينما المطلوب منهم تقديم يد العون لهم، لتقوية مهاراتهم، إن في ميادين الفنون، أو العلوم أو الإثنين معاً. لو كان ابنك من ذوي الدماغ الأيمن، فالتاريخ عنده مجرد رواية حدثت في الماض. إنه – أي التاريخ – أشبه بمسرحية تنقسم إلى مشاهد. يمكنك مساعدته في فهم الرياضيات، من خلال كتابة النظريات الرياضية والمعادلات الحسابية بأحرف ملونة وبتحويل تلك النظريات الرياضية والمعادلات إلى صورة رمزية ملونة. كذلك، لو كان ابنك من ذوي الدماغ الأيسر، ساعده لتحقيق التوازن العقلي عنده. من خلال جعله يقدر أهمية فن المسرح والموسيقى والرسم. كائناً من كان ابنك، وإلى أي فئة دماغية أنتمي، سيكون قادراً على الإستفادة من التوازن الدماغي، إذا شجعته على الإستفادة من قدراته العقلية، وتقوية ذاكرته.



التكامل

الإهتمام بالأصح، باللياقة والتوازن بين الجسد والفكر.



«**بوسامته** وروعة بنيته، يبدو نموذجاً للكمال الإنساني»

كما قال عنه غوتيه

ما هي الصورة النموذجية التي في ذهنك لجسم العبقري؟ هل كبرت، مثلي، على اعتبارها صورة تقليدية لشخص نحيل، يرتدي نظارات ويتمتع بدماغ كبير؟ إنه لأمرٌ عجيب كيف يربط الناس النسبة العالية من الذكاء بفقدان المؤهلات الجسدية. في حين أن السواد الأعظم من أهم عباقرة التاريخ كانوا يتمتعون بقدرات جسدية وطاقات ملحوظة، ولا سيّما دافنشي.

إن مواهب ليوناردو الجسدية الخارقة كانت تكمّل عبقريته الفنيّة والفكريّة. وها هو ڤاساري يشيد بـ «بجماله الجسدي الرائع... والبهاء اللامتناهي الذي يسكبه في كل عمل من أعماله». كان ليوناردو مشهوراً، بين سكان فلورنسا، باتزانه وحسنه وقوّة جسده. عُرف كفارسٍ ماهر يتمتع بقوّة أسطوريّة. يصف شاهد عيان كيف كان يوقف الأحصنة في قمّة عدوها بكبح لجامها وثنيه حذوتها ومسكات الباب بيديه فقط! وكما يدوّن ڤاساري فإن «قوّته البدنيّة العظيمة قادرة على وقف أي اهتياج عنيف، فبإمكانه ثني الحلقة الحديديّة لأي مسكة باب أو حذوة حصان كما لو أنها مصنوعة من الرصاص». ويضيف: «كانت قوّته الجسدية الكبيرة مقرونة بالمهارة...».

في هذا السياق، رأى عدد من الباحثين أن هوس ليوناردو بعلم التشريح عائد لليونته الجسدية الخارقة. وكذلك الدكتور كينيث كيل، واضع كتاب «ليوناردو دافنشي، عالم التشريح» يعرّف عنه ك «تحوّل جيني مريد» ويشدد على أن «مقاربته لعلم تشريح الجسم البشري متأثرة إلى حدّ كبير بمؤهلاته الجسدية البارزة».

ومن بين التمارين التي كان يمارسها دائماً نذكر المشي والسباحة والمبارزة وركوب الخيل. ويعتبر في كتاب ملاحظاته التشريحيّة أن مرض تصلّب الشرايين يسبب الموت المبكّر ويعود إلى النقص في ممارسة التمارين الرياضية. وقد كان نباتياً وطاهياً جيداً، آمن أن النظام

قانون التناسب: هذه رسمة ليوناردو حول التناسب المثالي للجسد الإنساني إستناداً إلى دي أركيتكورا من فيرتوفيوس في القرن الأول قبل الميلاد. وهو يستعمل عالمياً كأيقونة للقدرة الإنسانية.



«عندما لا تكون الحمّى سبب موت كبار السن، يكون سببه الأوردة... التي تتخن جدرانها كثيراً بحيث تصبح مسدودة، ولا يعود الدم قادراً على الجريان فيها»

ليوناردو دافنتشي.

الغذائي هو مفتاح التمتع بالصحة والعافيّة، فضلاً عن أنه توصّل إلى استخدام جهتي جسده، فكان يرسم ويكتب بكلتا يديه، فكان كاملاً حسب المصطلح في علم النفس.

آمن دافنتشي بوجوب أن نتحمّل مسؤوليّة صحتنا وسعادتنا وأدرك تأثير الآراء والمشاعر على النفسيّة (مسبقاً نظام مناعة العُصاب) ونصح بالإبتعاد عن الأطباء وعقاقيرهم. فكانت فلسفته للطب مقدسة، رأى المرض «خلافاً بين العناصر المزروعة في الجسد الحي» ورأى الشفاء «تصالحاً بين هذه العناصر المتنافرة».

وقد حثّنا أن «نتعلم المحافظة على صحتنا!» وقدم لنا هذه النصيحة الخاصّة للتمتع بالعافيّة:

من أجل صحة جيدة، من الحكمة أن نتبع هذه القواعد:

* إحذر الغضب وتجنب الكآبة والغمّ.

* أرح رأسك وكن دائم المرح.

* أحسن تغطية نفسك في الليل.

* مارس تمارين رياضية معتدلة.

* إبتعد عن العبث والبطر، وانتبه إلى نظامك الغذائي.

* تناول الطعام فقط عندما تريد وتناول عشاءً خفيفاً.

* إبقَ منتصباً عندما تقف عن المائدة.

* لا تكن ناتىء البطن مدلّى الرأس.

* إمزج النبيذ الذي تشربه بالماء، ولا تكثر منه، أو تشربه بين الوجبات أو على معدة خاوية.

* تناول طعاماً بسيطاً (مثل الطعام النباتي).

* إمضغ جيداً.

* إذهب إلى المرحاض بشكل دوري!



أنت والتكامل

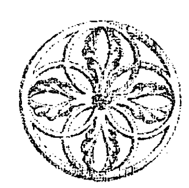
ما هي مقاربتك الشخصية لتحقيق اللياقة والتناسق ما بين جسدك وفكرك؟ كيف تتصوّر جسدك؟ ما مدى تأثير العوامل الخارجية ـ مثل مقالات المجلاّت، وصناعة الموضة، والصور التلفزيونية، وآراء الآخرين ـ على تحديدك لصورة جسدك؟ مهما كانت نقاط القوّة والضعف التي وهبك إياها الله، فأنت قادر على تحسين نوعيّة حياتك بشكل كبير باعتمادك مقاربة شاملة للتكامل. إبدأ بالتفكير في التقييم الذاتي الوارد في الصفحة التالية.



التكامل

التقييم الذاتي

* أن أتمتع بلياقة بدنية.
* أصبح أقوى.
* تتحسن مرونتي.
* أعرف متى يكون جسدي متوتراً أو مسترخياً.
* لي معرفة بالنظام الغذائي والتغذية.
* يعتبرني أصدقائي رشيق الحركة، لبقاً.
* إني بارع وأكثر قدرة على استخدام كلتا يدي.
* إني أعي كيفية تأثير حالتي الجسدية على مواقفي وآرائي.
* إني أعي كيفية تأثير آرائي على حالتي الجسدية.
* أفهم جيداً علم التشريح العملي.
* أنا منسّق بشكل جيد.
* أحب أن أتحرّك.





التكامل

التطبيقات والتمارين

تطوير برنامج اللياقة

كان ليوناردو من أكثر المنتقدين لأطباء زمانه، فكتب «يتمنى كل انسان أن يجني المال ليعطيه للأطباء، مدمري الحياة: ولذلك لا بد أن يكونوا أثرياء». وينصح بـ «تجنب الأطباء، لأن أدويتهم نوع من الخيمياء... فمن يتناول العقاقير الطبية غير حكيم».

كانت حياة دافنشي تعبيراً عن المثل التقليدي القديم القائل «العقل السليم في الجسم السليم»... واليوم أثبتت الدراسات العلمية الحديثة صحّة العديد من الأمور التي أوصى بها دافنشي، أو مارسها، أو حتى دله حدسه عليها. قد يكون من الصعب تصوّر المايسترو في أحد صفوف الرياضة الهوائية الحديثة، ولكن ذلك لا ينفي أن اعتماد برنامج لياقة بدنيّة شخصي هو حجر الزاوية في توفير الصحة الجسدية والحدّة الذهنيّة، فضلاً عن السعادة العاطفية. ولكي تحقق امكانياتك كرجل أو امرأة نهضوية، عليك أن تحافظ على برنامج لياقة بدنية متوازنة، من شأنه أن يطوّر برنامجاً من الملائمة الجسدية، والقوة، والمرونة.

التكييف الهوائي: اكتشف ليوناردو أن مرض تصلّب الشرايين يسبب التقدم المبكر في السن، وأنه من الممكن تجنب الإصابة به بالتمارين المنتظمة. وقد أثبت الدكتور كينث كوبر والعديد من علماء العصر الحديث صحّة حدسه. إذ اكتشف كوبر، وهو موحد مبدأ الملائمة الجسدية أن ممارسة التمارين المعتدلة بانتظام، يؤثر بشكلٍ إيجابي على الجسد والعقل معاً. ذلك أن التمارين في الهواء الطلق «لوجود الأكسيجين» تقوي نظام القلب والأوردة الدموية، وتحسّن عملية تدفق الدم وبالتالي الأكسيجن، في أنحاء الجسم وصولاً إلى الدماغ، الذي يستهلك أكثر من 30 بالمئة من أكسيجين الجسم، رغم أنه يزن حوالي 3 بالمئة من وزنه. فالقيام بالتمارين في الهواء يزيد من قدرتك على انتاج الأكسيجن.

إن الممارسة المنتظمة للتمارين الهوائية تؤدي إلى تحسنٍ في الوعي، والإستقرار العاطفي، والحدّة الذهنية، والصبر. قد يستغرق الفرد



«الفاقد المؤهلات» عادةً ستة أسابيع من ممارسة التمارين مدة عشرين دقيقة على الأقل، أربع مرات في الأسبوع، ليلمس التحسّن. (استشر طبيبك ليرشدك إلى المباشرة ببرنامجك الرياضي الخاص) أما سرّ النجاح فهو في اكتشاف النشاطات التي تستهويك. ويمكنك أن تعتمد برنامجاً يجمع بين المشي السريع والجري والرقص والسباحة، والتجديف، أو الفنون الحربية.

تدريب القوة: إن قدرة ليوناردو الأسطورية على ثني حذوات الأحصنة بيديه العاريتين، وعلى إيقاف الأحصنة الهاربة تفوق تصوّر أكثر رافعي الأثقال طموحاً.

غير أن تمرين القوة المعتدل يشكّل جزءاً قيّماً من تحقيق متوازن للياقة، إذ إن رفع الأثقال يقوي العضلات ويزيد من مرونة النسيج الضام والعظام. وقد أظهر بحث حديث، أن تمارين القوة تحمي العضلات وتساعد على تجنّب الإصابة بترقق العظام في الكبر، وتعتبر وسيلة فعّالة لحرق الدهون الزائدة في الجسم. اعمد إذاً إلى المباشرة ببرنامج تدريب قوة خاص بك بعد أن تجد مدرباً جيداً يقدم إليك الإرشاد المطلوب للحصول على الشكل المناسب والمحافظة عليه.

تمارين المرونة: يخبرنا ڤاساري، أن قوّة ليوناردو الخارقة كانت «مقرونة بالمهارة». باستطاعتك إذاً أن تزيد مهارتك بتمارين المرونة المنتظمة. مارس تمارين تمدد بها جسمك بشكل بسيط قبل وبعد الرياضة الهوائية وتدريبات القوة، ولدى نهوضك من النوم. لأن تمديد الجسم يحميه من الأذى ويفيد دورتك الدمويّة وأجهزة المناعة. أما سرّ التمدد الجديد فيكمن في أن تأخذ الوقت الكافي، وتقوم بالعمليّة بكامل وعيك، فتريح كل مجموعة من عضلاتك بالإنسجام مع إطلاق زفرات طويلة. لا تثب أبداً أو تحاول التمدد قسراً. وبإمكانك تحقيق الإستفادة القصوى من هذه التمددات أثناء الرقص أو ممارسة الفنون الحربية أو أفضل من كل ذلك تعلّم اليوغا.

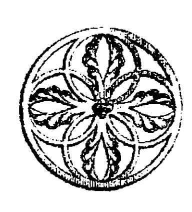
«سوء التوافق التعويضي»

إذا سبق لك أن رأيت شخصاً يهرول بتثاقل في الشارع، أو شاهدت الالتواءات التي تبدو في جسم شخص يحاول رفع الأثقال، فأنت إذاً معتاد على ما يسميه الفيلسوف جون ديوي «سوء التوافق التعويضي» بمعنى آخر التشوهات بدون وعي جسدي واتزان مما قد يؤدي إلى الأذى أكثر من النفع.



تطوير وعيك لجسدك بدراسة علم التشريح التطبيقي

صحيح أن اعتماد نظام غذاء صحي، والقيام بتمارين الرياضة الهوائية وتمارين القوة والمرونة هي الطريق لتحقيق العافية والمحافظة عليها، إلا أنّ أي نظام لياقة، يبقى ناقصا، بدون العمل على تطوير الوعي الجسدي والاتزان أو البراعة، إذ إن هذه العناصر تعتبر «الحلقة الناقصة» في العديد من برامج اللياقة البدنية. على طريق تنميتهم لذواتهم عادةً ما يطرح الناس السؤال التقليدي: «من أنا؟» بإمكانك أن تحقق تقدماً كبيراً في مسار تحقيقك لذاتك، بطرح سؤال أكثر أهمية وهو «أين أنا؟» فصورة الجسد ووعينا له يلعبان دوراً على قدر كبير من الأهمية في تحدي صورتنا الذاتية ووعينا الذاتي. ولقد اطلعنا في فصل الحس المرهف على برنامج تمارين يساعدك على تقوية عمل حواسك الخمسة: النظر والسمع والشمّ والذوق واللمس. أما عملية تطوير الوعي الجسدي فتبدأ بشحذك للحاسة السادسة وهي: الإحساس بالحركة، أي حاسة الوزن والمكان والحركة وهي تعلمك إذا ما كنت مسترخياً أو متوتراً، مربكاً أو متزناً.



وباستطاعتك أن ترهف حاسة الحركة، تلك وأن تزيد من وعيك لذاتك باختيار التمارين التالية:



نظام دافنتشي الغذائي

إن النظام الغذائي الصحي إذا ما اقترن بالتكييف الهوائي وتدريب القوة وتمارين المرونة، من شأنه أن يساعد على عيش حياة أطول، أسعد وأكثر اتزاناً. وبالرغم من تغيّر أشكال النظام الغذائي المستمر وعدم ثباتها، تبقى بعض الحقائق الأساسية لتناول الطعام بشكل ذكي، والتي صمدت في وجه تحديات الزمن والدراسات العلمية.

* تناول الطعام الطازج والطبيعي والكامل، بالإضافة إلى تجنب الأطعمة السريعة المعالجة والمحتوية على مواد مضافة، والتي لم تكن موجودة زمن ليوناردو ولكنّها موجودة اليوم.

* أكثِرْ من أكل الألياف والخضار النية والمطهوة قليلاً من حبوب وبقول وأطعمة أخرى غنية بالألياف شكلّت عماد نظام ليوناردو الغذائي، إذ إنها تنظف وتمرّن جهازك الهضمي فتحافظ على صحته ونشاطه.

* تجنّب الإفراط في الأكل، ينصحنا ليوناردو بـ «العشاء الخفيف». تعلّم أن تتوقف عن الأكل قبل أن تنام بقليل. لأنك ستشعر بحالة أفضل والأرجح أن تعيش حياة أطول (أظهرت العديد من التجارب التي قام بها كل من الدكتور ماكي والدكتور ماسارو وغيرهما، أن الجرذان التي تخفف من أكلها قليلاً تعيش حياة أطول بمرتين من حياة الجرذان التي تتخم أنفسها بالطعام).

* إشرب كمية كافية من المياه، تتوزع على المائدة الإيطالية التقليدية عدة زجاجات من المياه المعدنية الصافية، فالماء يشكل نسبة 80 بالمئة من جسمك وهو يحتاج إلى تزويده دائماً بالمياه، ليتخلص من السموم ويعيد بناء خلاياه. لذلك، إجعل الأطعمة الغنية بالماء جزءاً لا يتجزأ من طعامك اليومي (مثل الخضار والفاكهة الطازجة). وعندما تعطش، اشرب مياهاً صافية (مقطرّة أو من النبع) أو عصير خضار أو فاكهة طازجاً. ولا تسرف في شراب المشروبات الغازية (الكولا) لأنها مليئة بالمواد الإضافية والسعرات الحرارية التي لا فائدة منها.

* قلل من تناولك الملح والسكر المضافين. لأن النظام الغذائي المتوازن يوفر لك الكثير من الأملاح وأنواع السكر الطبيعية، أما الإكثار من الملح فيساهم في ارتفاع ضغط الدم وأمراض أخرى، ويؤدي الإكثار من السكر إلى التأثير سلباً على العمليات الأيضية ويمدك بالسعرات الحرارية غير المفيدة. لا تهتم بالطاقة القصيرة المدى التي يمدك بها تناول وجبة خفيفة من السكر، فإن أمعنت النظر، ستلاحظ أنه غالباً ما يتبع ذلك انحطاط في



الحيوية. تخلّص من عادة إضافة الملح والسكر إلى طعامك حتى قبل تذوقه وتقدير حاجته لذلك.

* تناول الدهون باعتدال وخفف من الدهون المشبعة. استخدم الزيوت الصحية المعصورة على البارد مثل زيت الزيتون (المفضل لدى ليوناردو) وزيت الكانولا وبزر الكتان، وتجنّب السمنة النباتية.

* تناول فقط لحوم الحيوانات المرباة على الطبيعة باعتدال. لقد كان المايسترو نباتياً، وقد كان طبقه المفضل يومياً هو حساء ، مؤلف من الخضار والبقول والارز والمعكرونة. أما في حال كنت تأكل اللحم فلا تتناول أكثر من حصّة واحدة في اليوم كحد أقصى. وتجنب أكل لحوم الحيوانات التي تطعّم هورمونات النمو ومضادات حيوية وسموم أخرى.

* إعتمد نظاماً غذائياً متنوعاً. فهو أقرب لأن يكون متوازناً ويمكن الإستمتاع بتناوله.

* إشرب القليل من النبيذ مع طعام العشاء. فليوناردو يوصي بالإستمتاع بشرب النبيذ باعتدال مع الطعام، ولكن الإفراط في الشرب يسبب السكر، وتظهر بعض الإحصاءات أن استهلاك الكحول باعتدال (إلى حد كوبين من النبيذ أو البيرة يومياً) أنه يطيل أمد معدل الحياة سنتين. بالإضافة إلى وجود دليل هام على أن تناول النبيذ الأحمر يومياً مع الطعام يحسن الدورة الدموية ويجنب الإصابة بمرض القلب. وبالطبع فقد عرف المايسترو أن الإفراط في الشرب يؤدي إلى تأثيرات معاكسة فيقصّر أمد الحياة ويؤذي الجهاز العصبي.

* لا تأكل، بل تغذَّ. إذ إن «تناول لقمة سريعة وباستعجال» يؤدي عادةً إلى تقليص الخيارات الغذائية الممكنة وإلى عُسر الهضم. لذلك عوّد نفسك على الإستمتاع بتناول كل وجبة. واخلق، كما كان المايسترو يفعل، جواً جمالياً ممتعاً: حيث تختار مكاناً جميلاً للجلوس، وتضع الأزهار على الطاولة وتقدم أبسط الأطعمة بطريقة فنية. فتوفر هكذا بيئة، وتوخي عدم الإستعجال، يحسنان عملية هضمك واتزانك ونوعية حياتك.

* أهم من كل ذلك أن تصغي إلى جسدك قبل كل وجبة وتحدد ماذا تريد أن تأكل، فليوناردو يشدد على أن «أكل ما يعاكس رغبتنا هو مؤذٍ للصحة»، فإذا كنت تشك بصحة ما تقول، تخيل شعورك بعد أن تتناول الطعام المقصود. ثم توقف لحظات قليلة قبل أن تباشر الأكل واحضر وعيك إلى هذه اللحظة وتلذذ برائحة وطعم وملمس كل لقمة جاعلاً من كل وجبة عملية احساس بالحركة.

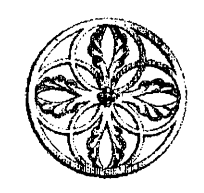


مراقبة المرآة

قفْ أمام مرآة طويلة (إذا كنت شجاعاً، افعل ذلك وأنت عارٍ) ولا تقم بالحكم على مظهرك أو تقييمه، بل اكتفِ بمراقبة انعكاسه بتجرد. هل يميل رأسك إلى جهة معينة؟ هل أحد كتفيك أعلى من الآخر؟ هل يتأرجح حوضك نحو الأمام أو الخلف؟ هل يتوزع وزنك بشكل متساوٍ على قدميك أم أنك تعتمد على ساق أكثر من الأخرى؟ أي جزء من جسمك يبدو متوتراً جداً؟ هل حوضك وجذعك ورأسك بشكل مستقيم ومتوزان؟ سجّل ملاحظاتك على دفتر.

إرسم جسدك

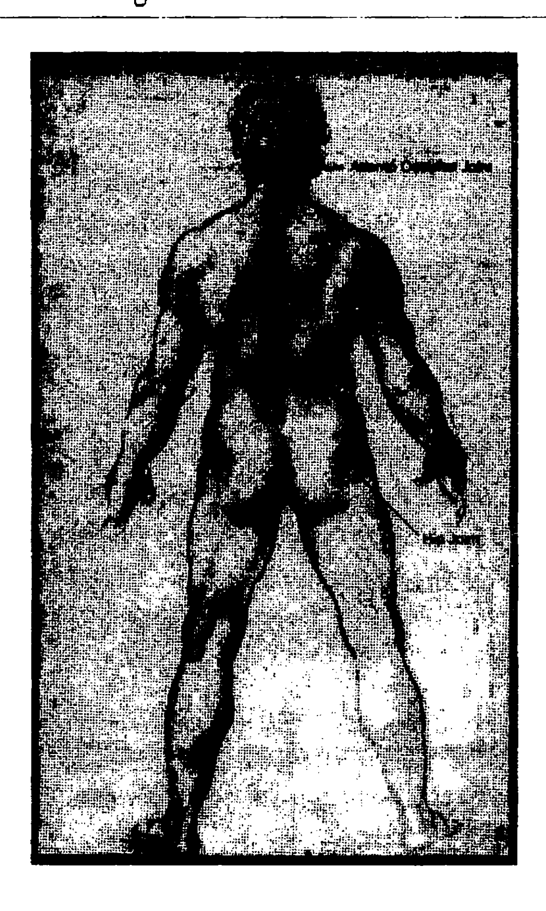
إرسم كامل جسدك على دفتر ملاحظات، ليس المهم أن تخلق تحفة فنية من رسمك بل حسبك أن تقوم برسم لا يستغرق أكثر من خمس دقائق وحتى الرسم سيفي بالغرض.

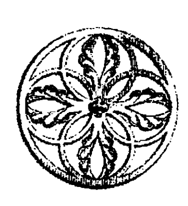


بعد أن تنتهي من الرسم، لوّن بالأحمر الأماكن التي تشعر فيها بالتوتر والضغط. ثم استخدم قلماً أسود لتحديد النقاط التي تشعر بأن طاقتك فيها معاقة، والأجزاء التي لا تشعر بها كثيراً. ثم حدّد باللون الأخضر أكثر مناطق جسدك حيوية، حيث تتدفق الطاقة بسهولة.

يوجد لدى جميع الناس مناطق مهمة حمراء وسوداء، وتنتج معظم مشاعر التوتر والضغط التي نحسّها من جهلنا وعدم معرفتنا ببيئتنا الطبيعية الخاصة ووظيفتها. وتنجم «خرائط الجسم» غير الواضحة عن سوء الإستخدام والضغط المستعمل، فضلاً عن بلادة الوعي.







اكتشف خريطة جسمك

عد إلى المرآة وأشر بسابتي يديك الإثنين إلى:

* مكان توازن رأسك فوق رقبتك.

* مفاصل كتفيك.

* مفاصل وركيك.

الآن، انظر إلى شرح ليوناردو للجسم البشري لتتوضح أمامك «خريطة جسدك».

توزان الرأس: يتزن الرأس في أعلى العمود الفقري، في مفصل مؤخر الرأس. إلاّ أن معظم الناس يحددون نقطة التوازن تحت ذلك

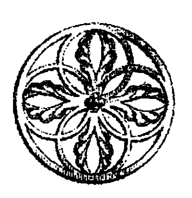


بكثير، لأنهم معتادون أن يقصروا عضلات رقبتهم كلما تحركوا.

مفاصل الكتف: يحدد معظم الناس نقطة مفصل الكتف حيث تتصل الذراع بالجذع ولا ينتبهون إلى الصلة بين عظم التّرقوّة وعظم الصدر، فيبقون غير واعين لحقيقة تحرّك هذه المفاصل. وترتبط هذه «الخريطة الجسدية» غير الواضحة بالميل إلى تجميد منطقة الكتفين، والتسبب بانزعاج كبير.

مفاصل الورك: كما يجدر بنا أن نفرّق بين مفاصل الكتف و «الكتفين»، كذلك علينا أن نفرّق بين مفاصل الورك و«الوركين» راقب أحد الأطفال وهو ينحني ليلتقط لعبة عن الأرض وستلاحظ الإستخدام الطبيعي لمفاصل الورك، ثم لاحظ أن معظم الراشدين من رجال ونساء، غالباً ما يثنون أنفسهم «عند الخصر» لالتقاط شيء ما. وهذا الإلتواء من منطقة الخصر وليس مفاصل الورك، هو السبب الرئيسي وراء ألم أسفل الظهر.

إعرف عمودك الفقري



قم بتنقيح خريطة جسمك باكتشاف افتراضاتك لعمودك الفقري. ما هو مدى اتساع عمودك الفقري برأيك؟ أرسم تقديرك لاتساع العمود الفقري في دفتر ملاحظاتك. ومن ثم فكّر في الشكل الطبيعي للعمود الفقري. وارسم في دفتر ملاحظاتك شكل العمود الفقري الصحي. تأكد من أن تنهي الرسمين قبل متابعة القراءة.

إن عمودك الفقري أوسع مما قد تتخيل.

أفكار ثقيلة

ما هو وزن رأسك؟ اكتب الوزن الذي تعتقده.

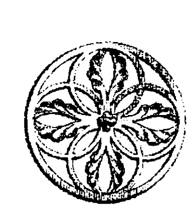
في المرة المقبلة التي تكون فيها في النادي، ارفع ثقلة تزن خمسة عشر باونداً، أو عندما تكون في السوبر ماركت قم برفع كيس من البطاطا يزن خمسة عشر رطلاً انكليزياً، هذا هو معدل وزن الرأس. وتحوي هذه الكرة ذات الخمسة عشر رطلاً انكليزياً دماغك وعينيك، وأذنيك وأنفك وفمك وعلى آلية التوازن. ما الذي يحصل إذاً لكامل جسمك عندما لا تكون هذه الكرة متوازنة؟ وماذا تكون نتيجة عدم



استقامة رأسك في أعلى العمود الفقري، على وعيك ورهافة احساسك؟ وهل تعلم أن 60 بالمئة من آلات احساسك بالحركة موجودة في الرقبة؟ فما الذي يحصل للوعي الجسدي في حال كانت عضلات الرقبة متقلّصة وغير قادرة على دعم توازن الرأس؟ من الواضح إذاً، أن توازن الرأس يقع في سلم أولويات المرأة أو الرجل الطموح ويمكنك أن تعمق معرفتك بمسألة التوازن هذه باتباع التمرين التالي:

اختبار تطوّر الوقفة المستقيمة

- هذا التمرين مستوحىً من عمل العالم بالتشريح والإنسان البرفسور ريموند دارت، الذي حظيتُ بشرف مقابلته في عدد من المناسبات. لقد درّبت، على مدى سنوات، العديد من المجموعات من رؤوساء الشركات وأصحاب الفنون الحربية وعلماء النفس وأساتذة المدارس وضباط الشرطة، على هذا التمرين. صحيح أن ممارسته بشكل جماعي هي أكثر متعة، غير أنك تستطيع ممارسته لوحدك والحصول على نفس الفائدة. كل ما تحتاجه هو رقعة مفروشة بالسجاد ومنشفة.



* إبدأ بالتمدد على الأرض بحيث يكون وجهك نحو الأسفل وقدماك متقاربتان ويداك مسدولتان على جانبيك. (ضع المنشفة تحت رأسك). لاحظ أنه من المستحيل أن تسقط الآن. إبقِ رأسك منخفضاً لدقيقة أو دقيقتين وتأمّل وعي مخلوق تكون علاقته بالجاذبيّة على هذا النحو. واختبر ذلك بالإنزلاق على طول سطح الأرض نحو كرة من الطعام تتخيّل وجودها.

* الآن، استعدّ للقيام بوثبة تطوريّة، فأنت على وشك التحوّل. إجعل الجزء الخلفي من يديك ينزلق على سطح الأرض من الجانبين لحين تقلب اليدان إلى الجهة الأخرى ويصبح كفّاك أمامك على الأرض. إضغط بواسطة يديك اللتين تطورّتا حديثاً لترفع رأسك وجذعك العلوي عن الأرض. أنظر حولك وتأمّل القفزة في الوعي التي سمح لك بها توسّع الأفق، واختبر كيفيّة استخدامك ليديك لتساعدك على اكتشاف البيئة والتوجّه نحو الطعام.

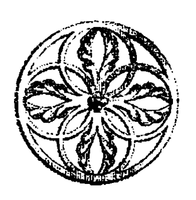
* بعد ذلك تطوّر لتصبح حيواناً من الثدييات التي تقف على أربعة



قوائم جاموس الماء... وتحرّك على قوائمك الأربعة وقم بتقليد طريقة مشي وأصوات هذه الحيوانات، وطريقة تصرّفها للتسلية فقط، ولاحظ كيفيّة تغيّر مستوى تصرفك وقدرتك على الوعي في هذه الوضعيّة.

* بعد ذلك، ستقوم بقفزة تطوّريّة ضخمة تتمثل بالوقوف على رجليك وبذلك تصبح من الرئيسيات، يمكنك أن تختار الحيوان المفضل لديك الشمبانزي أو إنسان الغاب، أو الغوريللا. وتتمتع بالتحرك مثل القرد. كيف تتغيّر احتمالات وعيك؟ هل تؤثر علاقتك المتغيّرة مع الجاذبية على خياراتك في التواصل والمشاركة الإجتماعية؟

* الآن قف على طول قامتك مثل الإنسان. ما هي المخاطر المتلازمة مع الوقوف على القدمين والإستقامة أو الإنتصاب الكامل؟ وما هي تأثيرات الوقفة المستقيمة على نموّ الذكاء والوعي؟ وهل لاحظت، على أساس ما تشاهده يومياً، العلاقة بين طريقة وقوف الناس وتوازنهم من جهة، ومستوى وعيهم وتيقظهم من جهة أخرى؟



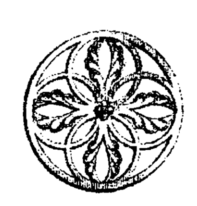
لقد أدرك البروفسور دارت والسواد الأعظم من زملائه أن قدرتنا على الوعي والذكاء متصلّة اتصالاً وثيقاً بتطوّر قامتنا واستقامتها. غير أن الضغوط التي نتعرّض لها في حياتنا ـ مثل الجلوس على الكراسي، والعمل على الحاسوب، والقيادة في ساعة الذروة ـ تؤثر على هذا النمو.



إعادة تعلّم التوازن
أدرس تقنيّة الكسندر

كان ليوناردو مشهوراً باتزانه وحسنه المستقيم بدون بذل أيّ جهد. بحيث كان سكان فلورنسا يتجمعون فقط لرؤيته يمشي في الشارع. ويتحمس ڤاساري لدى حديثه عن «الأناقة المطلقة التي يخرج فها المايسترو وأي عمل من الأعمال». ومن المستحيل تقريباً تخيّل ليوناردو دافنتشي يمشي مسترخياً أو مترهلاً.

بإمكانك أن تنمي في نفسك صفات ليوناردو في الإتزان والتوازن، والجمال بدراستك للتقنية التي طوّرها عبقري آخر. هو ف. ماندراس ألكسندر، الذي ولد في تاسمانيا عام 1869 وعمل كممثل لمسرحيات شكسبير، متخصصاً في العروض الفرديّة التراجيديّة والكوميديّة. وقد توقف عن ممارسة مهنته الواعدة تلك لتعرضه إلى فقدان صوته أثناء الأداء.



عمد ألكسندر إلى استشارة أهم الأطباء، واختصاصيّ الكلام، ومدربي المسرح والدراما في زمانه واتبع نصائحهم، غير أن ما من شيء نفعه. في مثل هذه الحالة كان أي شخص آخر ليستسلم ويجرّب عملاً آخر، ولكن ليس ألكسندر الذي كان يؤمن مثل ليوناردو أن التجربة أهم من الإختصاص. فصمّم على تخطي مشكلته بنفسه، معتبراً أنه لا بد وأنه يفعل لنفسه أو بنفسه شيئاً يحل المشكلة، ولكن كيف له أن يكتشف السبب الرئيسي وراءها؟

أدرك ألكسندر ضرورة إيجاد طريقة يتمكّن بواسطتها أن يحصل على استرجاع موضوعي لما يحدث معه. فباشر بمراقبة نفسه في عدد من المرايا التي بنيت خصيصاً لهذا الغرض. وبعد عدة أشهر من المراقبة المفصلّة والدقيقة، لاحظ بروز طريقة معينة في التصرف لدى محاولته الإلقاء:

1) قلّص عضلات رقبته، ساحباً بذلك رأسه نحو الخلف؛

2) ضغط على حُنجرته؛ و

3) بدأ باللهاث.



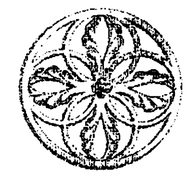
ولمزيد من الملاحظة، استنتج ألكسندر أن هذا الأسلوب المتوتر كان يتلازم مع ميل إلى:

4) رفع صدره.

5) تجويف ظهره؛ و

6) تقليص جميع أسطح المفاصل في جسده.

وتأكد أن هذه الطريقة بالتصرّف موجودة دائماً بدرجات مختلفة ـ كلما يتحدث وقد لاحظ أن هذه الطريقة السيئة في استخدام جسده تبدأ بالظهور لحظة تفكيره بالإلقاء، فأدرك أنه يجب أن «يطرح» هذه العادة، عبر إعادة تثقيف فكره وجسده كنظام كامل لأحداث التغيير المطلوب. فاكتشف أن مفتاح تحقيق ذلك يكمن في الوقوف قبل التحرّك. ليمنع حدوث التقلّص المعتاد، ومن ثم يركّز على «إرشادات» معينة قام هو بتطويرها ليسهّل تطوير وتوسّع قامته، وهو يصفها على الشكل التالي: «دع رقبتك على راحتها لتسمح للرأس بالتحرّك إلى الأمام ونحو الأعلى، بحيث يطول الظهر ويتسّع».



شدد ألكسندر على ضرورة تطبيق جميع هذه الإرشادات «معاً، الواحدة تلو الآخرى».

ـ أدت ممارسته هذه التمارين بشكل متكرر إلى نتائج مدهشة: فلم يسترجع ألكسندر سيطرته الكاملة على صوته فحسب، بل شفي من عدد من المشاكل الصحيّة التي كانت تصيبه دائماً. واشتهر على خشبة المسرح بنوعية صوته، وتنفسه، وحضوره. وبدأ الناس بالتقاطر إليه ليعطيهم دروساً، وكان بينهم مجموعة من الأطباء، الذين أخذوا يرسلون مرضاهم الذين يعانون من مشاكل مزمنة إلى ألكسندر أي الذين يعانون من أمراض الضغط، ومشاكل التنفس، وآلام الرقبة والظهر. وقد أظهر قدرةً على شفاء هؤلاء الأشخاص في حالات عديدة عبر مساعدتهم على تبديل عاداتهم ببذل كميّة غير مناسبة من الجهد والتي تكون مسؤولة عن أمراضهم.

لقد أعجب الأطباء بعمل ألكسندر أيما إعجاب، بحيث تولوا، عام 1904، رعاية رحلته التي كانت مقررة إلى لندن بهدف مشاركة عمله مع الجماعة العلميّة العالمية. فوصل إلى لندن وسرعان ما صار



يُعرف بـ «حامي المسرح اللندني» بإعطائه دروساً لأهم ممثلي وممثلات ذلك الزمان. وقد كان لعمل ألكسندر تأثير عميق على عدد كبير من الكتّاب والعلماء.

وقبل أن توافي وُلكسندر المنية عام 1955، درّب عدداً من الأفراد لمتابعة عمله. وظلّت تقنيّة ألكسندر تدرّس لسنوات عديدة في الأكاديمية الملكية للفنون الدرامية والأكاديمية الملكية للموسيقى ومدرسة جوليار، وأهم الأكاديميات الأخرى للموسيقين والممثلين والراقصين، وأمست بالفعل «سر مهنة» من يقومون بالفنون التمثيليّة. اعتمدها أيضاً الرياضيون المحترفون أيضاً والأولمبيون، وموظفو سلاح الطيران الإسرائيلي، فضلاً عن المدراء والأفراد من كافة المهن.

ويبدأ عمل ألكسندر بمستوى مركّز من المراقبة الذاتية. يحتّم عليك الإحتفاظ دائماً بدفتر ملاحظاتك لتدوّن عليه مدى ملائمة الجهد الذي تبذله في النشاطات اليوميّة. وتراقب الجهد غير المناسب الذي تبذله في المشي والإنحناء والسحب والجلوس والقيادة والأكل والكلام، لتكشف إذا ما كنت تجعل رقبتك تتصلّب وتُرجع رأسك إلى الوراء، أو ترفع كتفيك، أو تقلّص ظهرك، أو تشدّ ركبتيك أو تحبس نفسك لتمسك بفرشاة الأسنان؟ أو تعمل على الحاسوب؟ أو تتحدث على الهاتف؟ أو تمسك قلماً لتكتب؟ أو تقابل شخصاً جديداً؟ أو تتحدث أمام جمع؟ أو تضرب كرة تنس أو غولف أو مضرب؟ أو تربط شرائط حذائك؟ أو تدير مقود سيارتك؟ أو تغني لالتقاط شيء ما؟ أو تتناول لقمة من الطعام؟

من الصعب جداً أن تلاحظ هذه العادات المتجذرّة فيك وتحاول أن تغيّرها بدون الإعتماد على مرجعيّة خارجيّة. ولذلك يعتبر استخدام مرآة أو شريط تسجيل فيديو مفيداً جداً، غير أن الطريقة الفضلى والسريعة لتحقيق تقدّم، تبقى بأخذ دروس خاصّة مع أستاذ متخصص في تعليم تقنية ألكسندر. فهؤلاء الأساتذة مدربون على استخدام أيديهم بطريقة بارعة ولطيفة لتساعدك على تحرير رقبتك، وإعادة اكتشاف استقامتك الطبيعيّة، وتوقظ حدة إحساسك بالحركة.

الكسندر كانت

«معرفة كيف نرى» مظهراً أساسياً من مظاهر عبقرية ألكسندر... وقد تأكد اكتشافه بقوّة ملاحظته المتصلّة والدؤوبة. ولكن عندما أراد رعاته جمع المال لإرساله إلى انكلترا عام 1904، اكتشفوا أنه ينقصهم بعض مئات الجنيهات. فكيف لألكسندر أن يجمع مثل هذا المبلغ؟ مثل ليوناردو، كان لألكسندر هوس بالأحصنة، فما كان منه إلا أن قام بدراسة علم تشريح لحصان السباق، وذهب إلى حلبة السباق فراهن بمبلغ من المال على أحد الأحصنة.. وكسب».



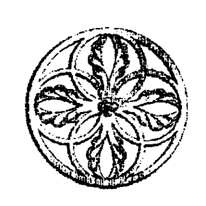
وحتى تجد الأستاذ المناسب، يمكنك اتباع الطرق التاليّة المستوحاة من عمل ولكسندر لتبدأ بتنمية عمليتّي الإتزان والتوازن في حياتك اليومية.

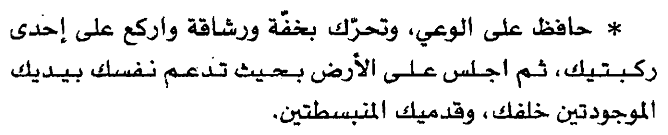
تعزيز حالة الإراحة المتوازنة

للإستفادة من هذه العملية، يلزمك مكان هادئ نسبياً، بقعة من الأرض مفروشة بالسجاد، بعض الكتب الورقيّة الغلاف، ومن عشر إلى عشرين دقيقة.

* ابدأ بوضع الكتب على الأرض، قف على مسافة منها تساوي طولك، واجعل المسافة بين قدميك تساوي عرض كتفيك، وأسدل يديك برفق على جانبيك. أنت الآن بمواجهة الكتب، انظر مباشرةً أمامك بنظرة ناعمة ويقظة، توقّف للحظات قليلة.

* فكّر في تحرير رقبتك بحيث يصبح رأسك قادراً على التحرّك نحو الأمام وإلى فوق، وكامل جذعك على الإتساع وزيادة طوله. تنفس بدون ضغط وكن واعياً لملامسة قدميك الأرض ملاحظاً المسافة بين قدميك ورأسك. ابقِ عينيك مفتوحتين ويقظتين، واصغِ للأصوات حولك.





* حافظ على الوعي، وتحرّك بخفّة ورشاقة واركع على إحدى ركبتيك، ثم اجلس على الأرض بحيث تدعم نفسك بيديك الموجودتين خلفك، وقدميك المنبسطتين.

* دع رأسك ينزل قليلاً إلى الأمام لتضمن أنك لا تضغط على عضلات رقبتك وأنت ترجع رأسك إلى الخلف.

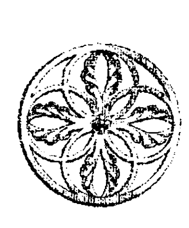
* بعد ذلك، حرّك عمودك الفقري على طول السطح بحيث تضع رأسك على الكتب. يجب أن تكون الكتب قادرة على دعم رأسك عند نهاية الرقبة وبدايتها. وفي حال لم يكن رأسك في موقعه الصحيح، أرجع نفسك بإحدى يديك وأسنده مستخدماً اليد الأخرى لوضع الكتب في موقعها الصحيح. أضف المزيد من الكتب أو اطرحها جانباً لحين تحصل على الإرتفاع الذي يسمح لك بمدّ عضلات رقبتك برفق. ابقِ قدميك منبسطتين على الأرض وركبتيك مرتفعتين باتجاه السقف، ويديك مسترخيتين على السطح أو



مطويتين على صدرك. اجعل كل وزنك على السطح.

* عليك البقاء في هذه الوضعية من عشر إلى عشرين دقيقة. وفيما أنت مستريح، ستقوم الجاذبية بتطويل عمودك الفقري وإعادة الإستقامة إلى جذعك. أبقِ عينيك مفتوحتين كي لا يغالبك النعاس. وقد تشعر برغبة بمراقبة تدفّق أنفاسك وخفقان كامل جسدك. كن واعياً للسطح الذي يسند ظهرك ويسمح لكتفيك بالإستراحة ولظهرك بالإتساع. وأرح رقبتك في الوقت الذي يتمدد فيه جسمك بالكامل.

* بعد أن ترتاح مدة عشر إلى عشرين دقيقة، إنهض على مهل، متوخياً الحذر لجهة عدم ترك جسمك يتصلّب أو يتقلّص بينما تتخذ وضعيّة الوقوف. ولتقف بسهولة، قرر متى تريد التحرك ومن ثم التفّ إلى الأمام محتفظاً باحساسك بالكمال وبالتمدّد. إبدأ بوضعيّة الزحف ثم ارفع إحدى ركبتيك، وقف فيما يتحرّك رأسك نحو الأعلى.



* قف لحظات قليلة... اصغِ، واجعل عينيك متيقظتين. ومجدداً، أشعر بقدميك تلامسان سطح الأرض. ولاحظ المسافة بينهما وبين أعلى رأسك. ولسوف تفاجأ لاكتشافك أن هذه المسافة زادت. واعمد، فيما أنت تمارس نشاطاتك اليوميّة، إلى تخيّل أنك تتحرّك لتؤديها بنفس أناقة واتزان أي شخصيّة رسمها المايسترو.

وللحصول على أفضل النتائج، استخدم حالة الإستراحة المتوازنة مرتين في اليوم، عندما تستيقظ في الصباح، أو بعد أن تعود إلى البيت مساءً، أو قبل الخلود للنوم، وتعتبر هذه العملية مفيدة بشكل خاص عند الشعور بالإرهاق في العمل والتوتّر وقبل أو بعد ممارسة التمارين. وتساعدك ممارستها بشكل منتظم على تنمية حالة من التوازن والإستقامة السهلة في أي عمل تقوم به.



التكامل للأهل

ضع يدك على ظهر أحد الأطفال واشعر بالتكامل والمرونة، والنشاط المفعم بالحيويّة تحت بنانك، فالأطفال الصغار متوازنون طبيعياً، وهم يتحركون بتنسيق واتزان مذهلين، فما الذي يحدث لهذا التوازن وهم يكبرون؟ في الحقيقة يبقى معظم الأطفال بحالة جيدة حتى الصف الأول. ويمكنك التحقق من ذلك بتقليب صور تلك المرحلة من حياتك إذ سترى أن معظم الأطفال مستقيمون بشكل جميل. ولكن صور الصفوف الثالثة والرابعة ستظهر لك بداية الإسترخاء والإلتواء والتوتر من كل الأنواع. ذلك أن مرحلة المراهقة تعتبر بالنسبة للعديد من الأولاد مرحلة الإسترخاء الدائم. بعد ذلك اذهب إلى الكنيسة أو إلى أي مكان آخر يمكنك أن تراقب فيه العائلات وراقب الأهل وأولادهم يمشون سويّاً، ولسوف تذهل للتشابه الكبير في عاداتهم وطرقهم الخاصة في التحرّك والوقوف. صحيح أننا لا نستطيع حماية أولادنا من أعباء الحياة الناتجة عن الإسترخاء ومشاعر التوتر التي يساهم فيها الإلتواء، ولكن حسبنا أن نسعى إلى أن نقدّم لهم نموذجاً إيجابياً للإتزاننا.

التعبير المرئي عن الجمال

لكي تُخلّد الحركة في الفن، يجب أن تكون من نوعٍ خاص، أو يجب أن تكون تعبيراً مرئياً عن الجمال. قد لا يكون كتّاب «عصر النهضة» تركوا تعريفاً اصطلاحياً لهذه الكلمة، ولكنهم ما كانوا ليختلفوا على كونها تنطوي على سلسلة من التحولات الرقيقة. وكانوا ليجدوا أفضل الأمثلة عليها في إشارات اليد ورمزية الستائر، وتجعيدات أو تموجات الشعر، فالتحوّل المفاجئ كان يعتبر وحشياً أما التحوّل الأنيق فكان متواصلاً. لقد ورث ليوناردو هذا التقليد في الحركة والتأنق ونقله من الأجزاء ليشمل الكلّ المتكامل.

وتعكس آراء كينث كلارك عن الجمال في الفنّ الصفات التي تدعو تقنية الكسندر إلى تنميتها في حياتنا اليومية: مثل الرشاقة والتواصل والتكامل وجعل «التحولات الرقيقة» جزءاً من حركاتنا اليومية مثل الجلوس والوقوف وكيفية الوقوف أثناء المشي.

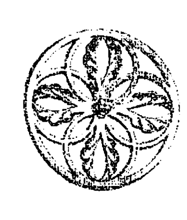


تنمية الضبط

حينما كان مايكل أنجلو يعمل على رسوم كنيسة سيستين، أذهل مراقبيه بنقله فرشاة الرسم من يد إلى أخرى والعمل بكلتي يديه. وعلى غراره، نمّى ليوناردو، الذي ولد أعسر، قدرته على استخدام يديه الإثنتين بحيث اعتاد أن يحوّل الفرشاة بين يديه أثناء رسمه للوحة العشاء الأخير والتحف الفنيّة الأخرى.

وعندما قابلت البرفسور ريموند دارت، وسألته عن توصياته فيما يتعلّق بتنمية امكانيات الإنسان، أجاب قائلاً: «أقم التوازن في الجسد، وفي العقل. فالمستقبل سيقوم على الإنسان الأضبط» وهو يؤكّد أن النصف الأيمن من عطاء المخ يسيطر على الجهة اليسرى من الجسم، في حين يسيطر النصف الأيسر على الجهة اليمنى، معتبراً أن تنسيق جهتي الجسم يساهم في تعزيز الترابط والتوازن بين النصفين.

إبدأ بحثك عن كيفية تحقيق الضبط باكتشاف قوّة اليد التي لا تستخدمها. جرّب التمارين التالية:



التصالب/ التشابك المقلوب

- قم بشبك أصابعك وذراعيك وساقيك بعكس المعتاد. وانظر إذا ما كنت قادراً على أن تغمز بعينك وأن تلّف لسانك في الجهتين.

استخدم يدك غير المسيطرة: حاول أن تستخدم يدك غير المسيطرة ليوم واحد أو جزء من اليوم كبداية. أطفأ بها الضوء، نظف أسنانك، وتناول فطورك بواسطتها. وسجّل مشاعرك وملاحظاتك على دفتر يومياتك.

تطبيقها على الكتابة: حاول أن توقّع اسمك باليد الأخرى. اكتب بها الحروف الأبجدية. ثم اجعل «وعيك يتدفق» كاتباً موضوعاً من اختيارك (قد تكتشف أن الكتابة باليد غير المسيطر عليها ستوفر لك طريقة جديدة للتفكير بالأمور، طريقة تساعدك على كشف اللثام عن حدسك).

جرّب الكتابة والرسم بيديك الإثنين في وقتٍ واحد بعد أن مارست قليلاً الكتابة باليد غير المسيطر عليها، مارس الآن الكتابة



والرسم بكلتي اليدين في الوقت عينه. جرّب ذلك على لوح طبشور إذا كان ممكناً، ارسم دوائر مثلثات ومربعات، ثم وقّع اسمك باليدين في نفس الوقت.

جرّبها بالكتابة المقلوبة (المرآة) - ستفاجأ بمدى سهولة تعلّم ذلك، فهو يستغرق القليل من التمرين. استخدم العيّنة التي في الأسفل للإسترشاد بها:

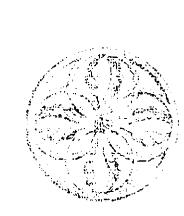
قم بتمرين جانبي متصالب - لتنعش به انتباهك أثناء التعلم، والعلم، والكفاح لتحقيق تحدٍ خلاق، مدّ يدك اليسرى خلف ظهرك واجعلها تلامس قدمك اليمنى ومن ثم بقدمك اليسرى بيدك اليمنى قم بذلك عشر مرات، أو ارفع ركبتك اليسرى لتلمس يدك اليمنى، ومن ثم ارفع ركبتك اليمنى لتلمس بها يدك اليسرى. قمّ بذلك عشر مرات.

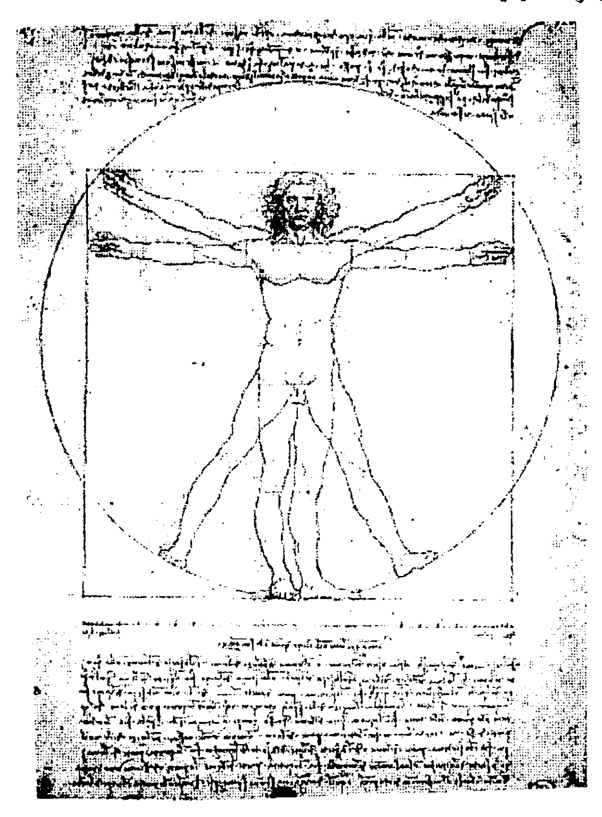
•



تعلّم الشعوذة

يعتبر تعلّم الشعوذة طريقة مذهلة لتنمية قدرتنا على الضبط والتوازن وتحقيق التناسق بين الفكر والجسم. وفي هذا السياق، تؤكد كاتبة سيرة حياة ليوناردو، أنطونيا فالونتن أنه كان مشعوذاً وقد شكل من الشعوذة هذا جزءاً من المهرجانات والحفلات التي كان ينظمها لأتباعه، وتلازم مع حبه للسحر. فضلاً عن ذلك، فإن النموذج الأساسي للشعوذة الذي ستتعلمونه يسمى احتيال فينتشي ـ هو عقدة أو رمز اللانهاية.







أحضر ثلاث طابات (مثل طابات التنس) وحاول ما يلي:

1ـ احمل طابة واحدة وتقاذفها من يدٍ إلى أخرى على شكل قوس معتدل الإرتفاع فوق رأسك بقليل.

2ـ تناول طابتين، واحمل كل واحدة في يد: اقذف الطابة التي في يدك اليمنى كما فعلت عندما كنت تحمل طابة واحدة، وعندما تصل إلى أعلى نقطة، اقذف الطابة التي في يدك اليسرى بنفس الطريقة. ركّز على رميهما بشكل سهل واترك الطابتين تسقطان.

3ـ تماماً مثل الخطوة الثانية، ولكن هذه المرة التقط القذفة الأولى ودع الثانية تسقط.

4ـ تماماً مثل الخطوة الثالثة، ولكن هذه المرة التقط الطابتين.

5ـ الآن صرت مستعداً لتجربة الطابات الثلاث. امسك طابتين في يد والطابة الثالثة في اليد الأخرى. اقذف الطابة الأولى من اليد التي تحمل طابتين وعندما تصل إلى أعلى نقطة، ارمِ الطابة التي في اليد الأخرى، وعندما تصل هذه إلى أعلى نقطة، ارمِ الطابة الباقية. ثم دعْ الطابات الثلاث تسقط!

6ـ تماماً مثل الخطوة الخامسة، ولكن هذه المرة التقط الطابة التي قذفتها أولاً.

7ـ مثل الخطوة الخامسة، ولكن التقط هذه المرة الطابتين اللتين قمت بقذفهما أولاً، فإذا التقطت أول طابتين وتذكرت أن ترمي الطابة الثالثة، ستلاحظ أنه لم يبقَ سوى طابة واحدة طائرة في الهواء وأنت أصلاً قادر على التقاط طابة واحدة. التقط إذاً الطابة الثالثة لتذوق طعم أول شعوذة تقوم بها. مبروك!

بالطبع، ما أن تنجح بأول شعوذة حتى تتمنى أن تنجز أشكالاً أكثر تعقيداً. والمهم هو أن تركز على رمي الكرات بشكل سهل وبالجهة المناسبة وأن تسترخي عندما تسقط أثناء تمرينك. فإذا ركّزت انتباهك على رمي الطابات بشكل أساسي، واستمريت بالتنفس بسهولة، ستضمن تحقيق النجاح لا مُحال.



التكامل في العمل

تؤثر حالة الجسم على العقل، فإذا كان جسمك متصلباً وقاسياً، أو منهاراً ونحلاً فإن فكرك، في غالب الأحيان، سيحذو حذوه. وتزخر لغتنا بالجمل التي تبرهن على فهمنا لهذه العلاقة مثل: «أن تغيّر موقفها من هذه المسألة»، «لقد اتخذوا موقعاً عدائياً من هذه النقطة»، وفي الكتاب المقدس ورد «لقد قسّوا أرقابهم كي لا يسمعوا كلمة الرب».

تُشتق كلمة تكامل في الإيطالية من الجذر Corpus الذي يعني «الجسد». وتعتبر معظم الأجسام متصلبة وتسيطر عليها عادات غير واعية. ففي العديد من الإجتماعات والدورات التثقيفية مثلاً، يجلس الناس لساعات متخذين نفس الوضعية تقريباً، محاولين انتاج أفكار جديدة وحلّ المشاكل. ومن ثم يتسألون متعجبين «لماذا نحن ملتصقون؟».

واليوم، تُدخل العديد من المنظمات على برامجها دورات قصيرة في جلسات التدليك أثناء الجلوس واليوغا وصفوفاً لتعليم المصارعة اليابانية لمساعدة أعضائها على اكتشاف واختبار مرونة جسدية وعقلية أكبر. وبالإضافة إلى ذلك يمكنك تجربة التمرين التالي لتنعش اجتماعك التالي أو نوبة الجنون العابرة (إذا كنت وحيداً، يمكنك تنفيذ ذلك أمام المرآة) والهدف من هذا التمرين هو تحريك أكبر عدد ممكن من أجزاء الجسم بطرق جديدة وفي الوقت عينه يجعلك قادراً على تغيير مواقع جسدك وفكرك الإعتيادية بالتحرّك بطريقة جديدة بالنسبة لك.

جد لنفسك شريكة وقف في مواجهتها. قلّد الحركات التي تقوم بها، على سبيل المثال، تبدأ شريكتك برفع يدها اليمنى والتربيت على رأسها، ومن ثم تسدل يدها إلى جانبها، وتقوم أنت بتقليدها مكرراً ذلك لحين تبتكر هي حركة جديدة. بعد ذلك تؤدي شريكتك حركة جديدة كأن تربّت بيدها اليسرى على قدمها اليسرى، إفعل مثلها مستمراً بتأدية الحركة الأولى، ومن ثم تهز كتفيها فلا يكون عليك إلا أن تهز كتفيك ومع الإستمرار بأداء الحركتين السابقتين، وتضيف هي لاحقاً صوتاً يشبه صوت الدجاجة مثلاً. قلّد صوتها والحركات السابقة. بعدها، تدير رأسها في دائرة كبيرة، وهكذا دواليك.

قم على الأقل بخمس حركات مختلفة مرة واحدة. واجعلها غريبة وعبثية قدر المستطاع، ومن ثم بدّل الأدوار دافعاً شريكتك للقيام بحركات أسخف من الحركات التي سبق وقامت بها. بدّل شركاءك دائماً وكرّر عملك، فمن شأن هذا التمرين أن يرفع مستوى الضحك والمرح بشكل كبير. إنه يسمح بتدفق كمية كبيرة من الطاقة، ويوقظ امكانية إقامة صِلات جديدة.



الترابط

إدراك وتقدير الترابط الذي يجمع
بين جميع الأشياء والظواهر.

مناهج التفكير



عندما ترمي حجراً في بركة من المياه الساكنة، تحدث حوله مجموعة من التموجات المائية التي تتسع على شكل دوائر. إستحضر هذه الصورة في ذهنك، متسائلاً كيف تؤثر كل موجة على الأخرى وأين تذهب طاقة هذه التموجات، بذلك تكون تفكّر مثل المايسترو.

إن هذه الدائرة الآخذة في الإتساع لهي خير استعادة للتعبير عن مبدأ الترابط الذي يظهر جلياً في ملاحظات ليوناردو الكثيرة للعلاقات والصور الموجودة في العالم من حوله.

* يحدث الحجر في المكان الذي يضرب فيه سطح الماء دوائر حوله تنتشر لحين تختفي؛ وبالطريقة عينها، عندما يصدر في الهواء صوت أو ضجة تحدث حركة دائرية، ولا يستطيع سماعها الشخص البعيد.

* لاحظ التشابه بين حركات سطح الماء والشعر الذي يحدث حركتين: واحدة تنتج من وزن الشعر والأخرى من تموجاته وتجعيداته. وكذلك للماء تجعيداته المضطربة، التي يتبع قسمٌ منها قوّة التيار الرئيسي، ويتبع الآخر حركة الإنعكاس.

* السباحة تعلّم الناس كيفيّة تحليق الطيور في الهواء، وهي تعطي مثالاً عن طريقة الطيران وتظهر كيف أن الوزن الأثقل يواجه مقاومة أكبر في الهواء.

* إن مجاري الأنهار تصنع الجبال. وتدمّرها أيضاً.

* إن كل جزء قابل للإتحاد بالكل وبذلك يستطيع التخلّص من نقصه وجزئيته.

لقد صادفت العديد منا إحدى هذه الملاحظات المجازية، التي صممت لتلهم القرّاء التفكير في مصطلحات الترابط مثلاً: «إذا رفرفت فراشة في طوكيو هل تؤثر على الطقس في نيويورك؟» يبدو أن واضعي نظريات المناهج المعاصرة يظهرون شغفاً في الإجابة على هذا السؤال بـ «نعم!». وقد لاحظ ليوناردو قبل ذلك بخمسة قرون أن «الأرض تتحرك من موقعها بفعل وزن طائر صغير يقف فوقها».

لقد دوّن ليوناردو الكثير من هذه الملاحظات في هوامش دفتر ملاحظاته، وقد انتقده، طيلة أعوام عديدة، عددٌ من الباحثين لعدم تنظيمها. فهو لم يضع يوماً تصميماً أو يكتب قائمة محتويات دفاتره أو حتى يزوّدها بفهرس. بل كان يخربش ملاحظاته بطريقة تبدو



عشوائية، متنقلاً من موضوع لآخر ومكرراً الموضوع نفسه في معظم الأحيان، غير أن المدافعين عنه يعللون ذلك بشعور ليوناردو بالترابط الذي كان يشمل جميع ما يكتبه، بحيث كان يعتبر كل ملاحظاته بنفس الأهمية مهما كانت الطريقة التي تترابط فيها. وبمعنى آخر، هو لم يكن بحاجة إلى تنظيمها حسب الفئة التي تنتمي إليها أو إلى رسم مخطّط لها، لأنه كان يراها مرتبطة بعضها ببعض.

لعلّ أحد أسرار إبداع ليوناردو وفرادته يعود إلى اعتماده طوال حياته على تجميع ووصل عناصر مختلفة ببعضها البعض بهدف خلق نماذج جديدة. ويسجلّ ڤاساري واقعة من طفولة ليوناردو عندما طُلب إليه أن يرسم على درع أحد المزارعين. فكان متلهفاً لرسم صورة «يمكن أن ترعب كل من ينظر إليها»، فما كان منه إلا أن جمع في غرفته عدداً من «الزواحف» والسحليات الخضراء، والصراصير والأفاعي والفراشات والجراد والوطاويط وأنواعاً أخرى غريبة... وقد مزج ما بين أشكالها المتعددة لخلق وحش مخيف جداً ومروّع يخرج من فمه نفساً ساماً تتصاعد منه ألسنة النار.

ويضيف ڤاساري أن والد ليوناردو السيد بييرو ذُهل وصُعق عندما أراه ليوناردو نتيجة ابداعه للعمل الذي كلّفه به، فجاء ليعبّر عن موهبته العجائبية.

فما كان منه إلا أن أعطى المزارع درعاً آخراً وباع الدرع الذي صنعه ليوناردو إلى تاجر فلورنسي مقابل مئة دوكا (عملة أوروبية) (وقد باعه هذا الأخير إلى دوق ميلان لقاء ثلاثمئة دوكا).

إن هذه اللائحة من الأمور التي يوصي دافنتشي القيام بها، هي أشبه بالشعر الذي تبدو كليته أعظم من مجموع أجزائه، وهي توقظ فيك روح الفضول والترابط:

راقب كيف تتشكل الغيوم وكيف تتلاشى

كيف يتصاعد بخار الماء من الأرض إلى الهواء،

كيف يتشكل الضباب ويثخن الهواء،

ولماذا تبدو إحدى الموجات أكثر ازرقاقاً من الأخرى؛

قم بوصف المناطق الجوية، وأسباب سقوط الثلج والبرد،

كيف يتكثّف الماء، ويتجمد ليصبح جليداً،

كيف تتشكل صور جديدة في الهواء،

كيف تنبت أوراق جديدة على الأشجار،

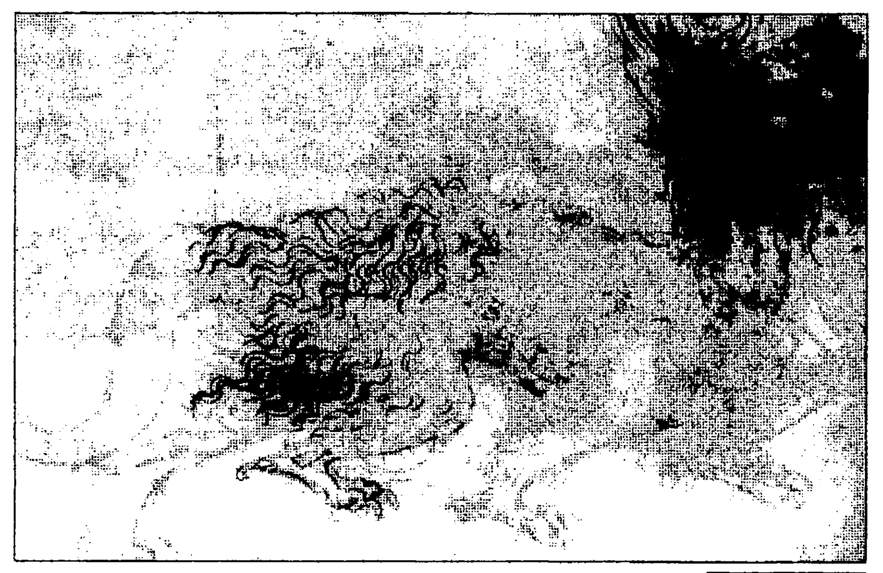
كيف تظهر طبقة من الجليد على الأحجار في الأماكن الباردة...



وعقب ذلك بسنوات، وضع ليوناردو دليلاً موجزاً أسماه «كيف تجعل حيواناً خيالياً يبدو حقيقياً». ينصح فيه: «إذا أردت أن تجعل أحد حيواناتك الخيالية يبدو طبيعياً ـ فلنفترض التنين ـ ضع له رأس كلب ضخم أو كلب الصيد، وعيني قطة، وأذني حيوان الشيّهم القارض، وأنف الكلب الشلوفي، واجعل له حاجبي أسد، وصدغي ديك عجوز، ورقبة سلحفاة الماء». ويحكى أنه عندما كان ليوناردو يعيش في بلفيدير في الفاتيكان، أمسك بعظّاءة وصنع لها قرناً ولحيةً وجوانح، ووضعها في صندوق خاص، وكان، حسب قول ڤاساري «يريها لأصدقائه فيرتعدوا خوفا».

تعتبر أشكال التنين التي رسمها ليوناردو مثالاً مجازياً رائعاً عن الوصفة الإبداعية للجمع والربط. وهو درس أساس جمال آلاف الوجوه البشرية ومن ثم عمد إلى جمع العناصر المختلفة التي لاحظها لخلق وجوه مثالية في لوحاته، ولقد نشأت معرفته بعلم الصوت من العلاقات التي استنتجها جراء مراقبته للماء. وقد خصص ليوناردو صفحة واحدة من كتابه لمقارنة نسبة واتجاه إشعاعات الضوء وقوة النقر، بالإضافة إلى صوت الصدى وخطوط المغنطيس وحركة الرائحة.

أوجد العديد من اختراعاته جراء مزجه لأشكال طبيعية مختلفة بشكل هزلي وخيالي. صحيح أننا لا يمكن أن نغالي بالجدية والقوة التي قارب بها ليوناردو دراساته، إلا أنه، وكما يظهر حبّه للنكات والأحاجي، وكما تُظهر التنانين التي وضعها في صناديق، يبدو هزلياً



أحد تنانين ليوناردو



ومحباً للدعاية إلى أقصى الحدود. وعلى حدّ تعبير فرويد «بالفعل، لقد بقي ليوناردو العظيم كطفل صغير طوال حياته... واستمر في اللعب بعد أن أصبح راشداً، فكان ذلك من الأسباب التي جعلته يبدو غريباً وغير قابل للفهم في عيون معاصريه». فمن جهة مكّنته جديّته من النفاذ إلى أسس الأشياء، ومن جهة أخرى سمحت له روح الدعابة بإقامة علاقات أساسية غير مسبوقة.

بالنسبة لليوناردو، بدأ الترابط بحبه للطبيعة، وتكثّف باستطلاعاته للتشريح البشري والحيواني. وقد اشتملت دراساته لعلم التشريح المقارن، تشريحات الأحصنة، والأبقار، والخنازير، وعدة حيوانات أخرى. فلاحظ أن هناك ترابطاً بين لسان نقّار الخشب وفك التمساح. وأقام صلةً بين رجلي الضفدع، وقدمي الدب، وعيون الأسد، وبؤبؤ عين البوم وبين الأجزاء المشابهة لها لدى الإنسان. ويبدو جلياً أن دراساته تخطّت كثيراً المعرفة التي يحتاجها الرسام للقيام برسم دقيق. فهو درس الجسم البشري كجهاز كامل، ونموذج متناسق من العلاقات المتواصلة بعضها ببعض. وهو يصفه بقوله «... سوف أتحدث عن وظائف كل جزء، واضعاً أمام ناظريك وصفاً لشكل الإنسان ومضمونه...».

ويعرّف ليوناردو دراساته لعلم التشريح بأنها «علم تكوين العالم الصغير». عاكساً تقديره لاتساق أجزاء الجسم في دراساته التخطيطية للمدن وفي مجال الهندسة المعمارية. وقد شكّل فهمه للجسد استعارة لأفكاره عن الأرض كجهاز حيّ.

كتب يقول:

كان القدماء يدعون الإنسان بالعالم الصغير، وقد أحسنوا اختيار هذا المصطلح بدون شك: لأن جسم الأرض مثله مثل جسم الإنسان، مكوّن من التراب والماء والهواء. وكما يوجد للإنسان عظام تقوّي اللحم وتعطيه هيئةً، يوجد صخور على الأرض لتقوية التربة، وكما يحمل الإنسان بحيرة من الدم ورئتين تمتلأن بالهواء وتخرجه بفعل التنفس، كذلك هناك المحيط في جسم الأرض الذي يتسع وينحسر كل ست ساعات في تنفس كوني: وعلى غرار الأوردة التي تنبثق من بحيرة الدم وتتشعب في أنحاء الجسم، يملأ المحيط جسم الأرض بعدد غير محدود من العروق المائية.



ليوناردو والفلسفة الغربية

رغم اعتقاد قلة من الباحثين أن ليوناردو قد يكون قام برحلة إلى الشرق، لا يوجد أي دليل تاريخي ملموس على ذلك. غير أن المايسترو نادى بمفاهيم تقع في صلب أغلب مذاهب الحكمة الآسيوية، ولذلك يقارن براملي بعض كتابات ليوناردو بزن كوانز zen koans. ويعتبر أن لوحة الموناليزا خير تعبير عن مبدأي ين ويانغ. فضلاً عن أنه أول رسام غربي ركّز على رسم المناظر الطبيعية، الذي كان ذلك منتشراً في الشرق. بالإضافة إلى أنه كان نباتياً واتبع مبدأ عدم التعلّق بالأشياء المادية الذي يذكرنا بالهندوسية، ويعتبر تصرفاً غريباً في فلورنسا وميلان في القرن السادس عشر وهو عبّر بمصطلحات غربية عن أصداء العقيدة البوذية فيما يتعلق بالفراغ، يقول: «ليس للاوجود مركز، وحدوده الفراغ» مضيفاً: «بين جميع الأمور الموجودة بيننا، يعتبر وجود اللاشيء أعظمها... فجوهره يقطن بالوقت بين الماضي والمستقبل، ولا يملك شيئاً من الحاضر. هذا اللاوجود يكون فيه الجزء مساوٍ للكل والكل مساوٍ للجزء، والقابل للإنقسام مساوٍ لغير القابل له، ونحصل على نفس النتيجة سواء قسمناه أو ضعفناه أو أضفنا إليه أو طرحنا منه....».

مبشراً بنظرية عالم الفيزياء دافيد بوهم عن الكون الثلاثي الأبعاد التي تثبت أن «الرمز الجيني» للكون موجود في كل ذرة تماماً كما تحمل خريطة الحمض النووي DNA كامل الرمز الجيني للفرد. قبيل خمسمئة سنة، كتب ليوناردو «كل جسد يوضع في الهواء النيّر يبعث حوله دوائر ويملأ المساحة المحيطة به، بما يشبه ذاته ويظهر الكل في الكل والكل في كل جزء». ويضيف «هذه هي الأعجوبة الحقيقية، أن جميع الأشكال والألوان والصور لكل جزء من الكون مركزة في نقطة واحدة» وتشمل نظرية بوهم مبدأ «الترتيب الضمني» وهو «بناء عميق» للترابط الذي يجمع العالم. وكتب عام 1980 يقول: «إن كل شيء مغطى بكل شيء» وقبله بخمسة قرون لاحظ ليوناردو أن «كل شيء، يأتي من كل شيء فهو مصنوع من كل شيء، ويعود إلى كل شيء...».

وقد سبر ليوناردو غور دقائق وتفاصيل الطبيعة اللامتناهية متسلحاً بالرؤية، والمنطق، والإرادة الصلبة في معرفة الحقيقة والجمال. وكلما كان يتعمق في تجربته كلما كان الغموض والخفايا تزداد إلى أن استنتج أخيراً أن «الطبيعة مليئة بأسباب غير محدودة لم تتمكن التجربة يوماً من كشفها». وأن الفن يبدأ حيثما يحطّ العلم رحاله ويبلغ منتهاه، على حد تعبير براملي، الذي كتب يقول: «لقد أذهلته وسيطرت عليه هذه الألغاز التي يمكنه أن يتأملها دون أن يخترقها... فوضع جانباً مشرطه، وبوصلته وقلمه، وحمل فرشاة الرسم مجدداً».

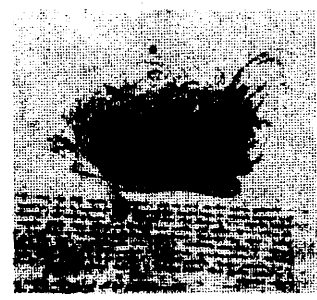


نجمة بيت لحم





دراسة الطوفان



الدوامة



الشعر



لذلك سنبدأ من الآن دراسة رسوم ولوحات المايسترو التي عبّر فيها تعبيراً ساهباً عن الترابط. فالعين الثابتة سترى العلاقات التي تمتد على كل أعماله، مثل نفاذ بصيرته لتشكيل نموذج كوني «ترتيب ضمني» والذي يمكن أن يلاحظ في تفاصيل أكثر أعماله مثل عمادة فيروكيو (تبدو في شعرات رأس الملاك)، ولوحة العذراء والطفل مع القديسة آن (في تجميع الصور) وفي الموناليزا (حيث تظهر في المنظر الطبيعي)، ورسوم الفيضان (في فيضانات الماء).

لقد وجد الباحثون عدداً لا يحصى من العلاقات بين فلسفة ليوناردو الطبيعية وفنه، ولكن من الأفضل أن تكتشف هذه العلاقات بنفسك، مستلهماً بقول أفلاطون:

«من يريد أن يبدأ على نحوٍ صحيح... عليه أن يبدأ منذ شبابه بالسعي خلف الأشكال الجميلة... فيخلق منها أفكاراً عادلة: وسرعان ما سيدرك بنفسه أن جمال شكل ما، يشبه جمال الشكل الآخر، وأن الجمال هو نفسه في كل شكل».

أنت والترابط

إن كنت قد وصلت إلى هنا في قراءتك لهذا الكتاب، فإن احتمالات كونك تبحث عن الترابط مثل ليوناردو، تزداد. لغوياً (تشتق كلمة صحة في الإنكليزية من الجذر الإنكليزي القديم hal وهو يعني «الكل») والعاطفة، والنشوة في العلاقة الجنسية، ونتذوق، عاطفياً، الشعور بالإنتماء والحميميّة، والحب. ونبحث، عقلياً، عن الأنماط والعلاقات، ساعين إلى فهم الأنظمة. أما روحياً، فإننا نصلي للاتحاد بالله.

يهدف هذا الفصل إلى تزويدك بوسائل عملية لنسج صورة للترابط في عالمك. ولكن تأمل أولاً التقييم الذاتي في الصفحة التالية:



الترابط

تقييم ذاتي

* أنا واعٍ للأمور البيتيّة.

* أستمتع بالتشابيه، والإستعارات.

* غالباً ما أقوم بربط أمور لا يراها غيري مترابطة.

* عندما أسافر، يذهلني مدى تشابه الناس أكثر مما أذهل للفروقات بينهم.

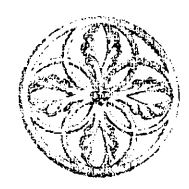
* أبحث عن مقاربة «مفعمة بالقداسة» فيما يتعلق بنظامي الغذائي وصحتي وشفائي.

* إن إحساسي بالتناسق متطور.

* بإمكاني أن أبيّن حركات وحيوية الأنظمة ـ الأساليب، والإرتباطات، والشبكات ـ في عائلتي ومكان عملي.

* إن أهدافي وأولوياتي في الحياة مصاغة بشكل واضح ومتكاملة مع قيمي وحسي التصميمي.

* أشعر أحياناً بعلاقة تجمعني بكل المخلوقات.





الترابط

التطبيقات والتمارين

> كان ليوناردو يعتبر للظاهر الطبيعي مثل الكائن البشري جزءاً من آلية كبيرة يجب فهم الجزء فيها للأكمل. وإذا أمكن فهمها بكليتها، فالسحب ليست مجرد صور فلسفية ترتيبية، بل هي جزء من مظاهر الأرض لها تشريحها الخاص ومماثلة لاهتزازات زلزالية قديمة، وليست الغيوم بتجاعيد فرشاة رسمتها يد فنان سماوي، بل هي تجمع نقاط صغيرة من المياه بمثل تبخر مياه البحر، وهي سرعان ما ستجري مجدداً في الأنهار بعد أن تتساقط مطراً.
>
> كينث كلارك

تأمل الكمال

ماذا يعني لك الكمال؟ حاول التعبير عن مفهومك للكمال في رسم، أو إشارة أو رقصة. هل تشعر به في حياتك اليومية؟ ماذا عن انقطاع الترابط؟ صف الفرق بينهما. ما هي الأجزاء أو العناصر المختلفة التي تشكل شخصيتك؟ هل تشعر بالصراعات القائمة بين الأجزاء المختلفة ؟ بمعنى آخر، هل حصل عدم توافق بين عقلك ومشاعرك وجسدك؟ وإذا حصل ذلك، فمن سيطر؟ صف بعض القوى المحركة لرأسك وقلبك وجسدك، ثم حاول أن تعبر عنها برسم بياني.

قمّ بجلسة كتابة واعية عن ملاحظة ليوناردو «كل جزء منظم بشكل يمكّنه من الإتحاد مع الكل، ليتلافى النقص الذي فيه»، فكيف لك أن تطبق ذلك على نفسك؟

القوى المحرّكة للعائلة

يشدد علم النفس المعاصر على أهمية فهم «القوى المحركة للأنظمة» في عائلتك لتتمكن من فهم نفسك بطريقة أفضل. وفي إطار بحثك عن الكمال ومعرفة الذات تستطيع أن تكسب بصيرة نافذة، إذا ما تأملت الأسئلة التالية المتعلقة بعائلتك:

* ما هي الأدوار التي يلعبها كل فرد فيها؟
* كيف ترتبط هذه الأدوار ببعضها؟
* ما هي فوائد توزيع الأدوار في العائلة؟ وما هي أثمان ذلك؟
* ما الذي يحدث لهذه القوى المحركة تحت الضغط؟
* ما هي الأنماط التي تم توارثها من جيل إلى جيل؟
* ما هي القوى الخارجية الأساسية التي تؤثر على القوى المحركة في العائلة؟
* ما كانت هذه القوى في العام الفائت؟ أو منذ سبعة أعوام؟ كيف تغيّرت؟ كيف ستصبح بعد سنة؟ أو سبع سنوات؟



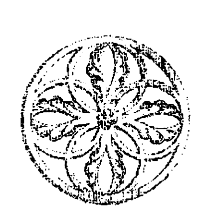
* كيف لأساليب التصرّف التي تعلمتها في عائلتك أن تؤثر على طريقة مشاركتك في مجموعات أخرى؟

* فيما نبني أفكاراً قائمة على هذه الأسئلة السابقة، حاول أن ترسم رسماً بيانياً يمثل عائلتك كنظام.

استعارة الجسم

استخدم الإستعارة المفضلة لدى ليوناردو - وهي جسم الإنسان ليكتشف أكثر القوى المحركة لنظام عائلتك. إسأل:

* ما هو الرأس؟
* ما هو القلب؟
* هل الرأس متوازن مع الجسد؟
* ما هي نوعية غذائنا؟
* إلى أي درجة نهضم الغذاء ونستوعبه؟
* ما مدى فعاليتنا في معالجة التبذير؟
* كيف حال دورتنا الدموية؟ هل أوردتنا متصلّبة؟



* ما هو عمودنا الفقري؟
* ما هي أكثر حواسنا رهافة؟ وأيّها أكثرها بلادة؟
* هل تعلم يدنا اليمنى بما تفعله يدنا اليسرى؟
* ما هو وضعنا الصحي؟ هل نعاني من أمراض مزمنة، أو آلام نامية طبيعياً، أو مرض يهدد حياتنا؟
* هل نعمل لنصبح أكثر لياقة، وقوة، ومرونة واتزاناً؟



الترابط في العمل

تعتبر الحركة العاملة على خلق «منظمات تعلّم» و «نوعية كاملة»، محاولة لتطبيق الفكر الترابطي على المنظومات. ويؤكد بيتر سنج، كاتب النظام الخامس: فن وممارسة المنظمة التعلمية، أن الأنظمة المعقدة والسريعة التغير تتطلب منا أن ننمي «...نظاماً لرؤية الأشياء المكتملة... وإطاراً يمكنّنا من رؤية العلاقات المتبادلة وليس الأشياء، ومشاهدة أنماط التغيّر بدل مشاهدة صورها»، ويضيف جملة تذكرنا بأسلوب دافنتشي الجميل تقول: «تتألف الحقيقة من دوائر، ولكننا نرى خطوطاً مستقيمة».

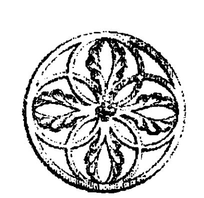
وبإمكانك أن تقوّي معرفتك بالدوائر وقدرتك على التصرف كقائد يخلق «منظمة تعلّمية» عندما تطبق مبدأ الترابط على المنظمات المسؤول عنها. اختر إحدى المنظمات واطرح نفس الأسئلة الواردة في تمرين «القوى المحرّكة للعائلة» (إذا اخترت منظمة كبيرة، يمكنك أن تبدّل كلمة شخص بمفردات مثل «قسم»، أو «القوة العاملة» أو «وحدة العمل»)، وثم اختبرها برسم بياني، يمثّل القوى المحركة للأنظمة في منظمتك. وأخيراً، أنظر إلى منظمتك أو مؤسستك من وجهة نظر الأسئلة المستعارة من شكل الجسم وطريقة عمله.



إصنع تنانين

يكمن لب عملية الإبداع في القدرة على رؤية العلاقات والنماذج، والقيام بعمليات وصل ودمج. فقد شكل ليونادو التنانين الرائعة التي رسمها والكثير من الإبداعات والتصماميم من عمليات الربط الغريبة التي أقامها بين أشياء تبدو غير مترابطة. ولتنمية قدرات، مثل تلك التي تمتع بها ليوناردو، ما عليك إلا أن تنظر إلى الأشياء التي تجدها للوهلة الأولى غير مترابطة، فتحاول أن تصل فيما بينها بطرق مختلفة.

على سبيل المثال: كيف يمكنك أن تربط بين الضفدع الأميركي الكبير والإنترنت؟ إن قدمي الضفدع مغلّفتان بشبكة؛ والإنترنت يصلك بالشبكة العالمية للوثائق. ما الذي يربط السجادة الشرقية بالمعالج النفسي؟ تمتاز السجادة بتخطيطها وأساليب صناعتها المتكررة وكذلك المعالج النفسي يعقد الأساليب والخطط نفسها. هل فهمت الفكرة؟ حاول أن تربط كلاً من الأمور التالية بثلاثة أو أربعة طرق مختلفة. ويُعتمد هذا التمرين قبل جلسات تفريغ الأفكار المجنونة للأفراد أو المجموعات. فاستمتع به:





إختبره باقامة ترابطات بين الأشياء التالية:

- ورقة شجرة السنديان ويد الإنسان.
- الضحكة والعقدة.
- وعاء من حساء الخضار والمعكرونة والولايات المتحدة.
- الرياضيات ولوحة العشاء الأخير.
- ذيل الخنزير وقنينة النبيذ.
- الزرافة وسلطة الكَرَنب.
- صور لوحة الطوفان وزحمة السير في ساعة الذروة.
- حيوان الشَّيْهم القارض والحاسوب.
- مصارعو الساموراي ولعبة الشطرنج.
- تحفة غرشو «لحن مرتجل بالأزرق» والمطر.
- الإعصار والشعر المجعّد.

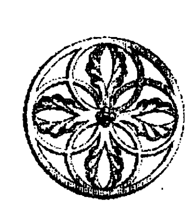


- التلاعب بالأرقام والحسابات ومهنتك.

لكي تفهم الأنظمة القائمة في عالمك، راقب طريقة عملها في الظروف القصوى. فيمكنك مثلاً أن تتعلم كثيراً عن القوى المحرّكة في عائلتك في أوقات الأعراس والأمراض الخطيرة، والولادات والمآتم. وباستطاعتك أن تشكّل رؤية واقعية لمنظمة ما، ولقيمها في الفترات التي تعقب صدور تقرير مالي سيء، أو حصول أزمة أخلاقية، أو حدوث تغيّر مفاجىء في مكان العمل، لأن حينها كل شيء يبدو جلياً.

الحوارات الخيالية

منذ سنوات قليلة، سخرت وسائل الإعلام من هيلاري كلينتون لقيامها بحوار خيالي مع اليانور روزفلت. ولكن هذه الطريقة في «الحديث» مع مثالنا الأعلى الخيالي، اعتمدت وقدرّت تاريخياً، نظراً لفعاليتها في تحصيل المعرفة والفهم. وقد أوصى بها الشاعر الإيطالي الكبير بترارك. وعمّ تطبيقها بحماسة في أكاديميّة لورنزو دو مديسي.



اختر مشكلة تريد أن تعالجها أو مسألة تريد أن تفهمها بعمق. وبالإضافة إلى التفكير بآراء المايسترو، يمكنك أن تتخيل وجهة النظر التي قد يقدمها لك أي واحد من الشخصيات المثلى في رأيك، أو تلك التي تناقض مثالك الأعلى، ويمكنك أيضاً أن تتخيل أحد أهم المفكرين في التاريخ. فضلاً عن ذلك، يمكنك أن تدخل المزيد من التسلية والمرح على تمرينك وتحرّك طاقتك الإبداعية بتخيل نقاشات تدور حول مشكلتك أو المسألة التي تطرحها، بين شخصيتين مختلفتين، قديمتين أو جديدتين، حقيقيتين أو خياليتين. تخيل حواراً حول مسألتك على سبيل المثال يدور بين كل من:

* شخصية دافيد التي صنعها مايكل أنجلو، وشخصية القديس جون التي أوجدها ليوناردو.

* وينونا رايدر ومارغريت تاتشر.

* شخصية «شريعة التناسب» وجين أوستن.

* محمد علي والموناليزا.

* سوزان ستامبرغ ونيكولو ماكيافيللي.



* ميليس دايفيس وفيروكيو.
* المسيح وبوذا.
* بيل غيتس ولورنزو الرائع.
* أي شخصيتين أخرتين تحب أن تجمعهما.

الذهاب إلى الحالات القصوى لإقامة الترابطات

كيف ترتبط لوحة العشاء الأخير بدراسة دافنشي للطوفان؟ في إحدى المرّات، جالس ليوناردو رجلاً يحتضر، يخفّف عنه بينما هو ينتظر موتاً هادئاً وسهلاً، وما أن لفظ العجوز أنفاسه حتى شرع ليوناردو بتشريح جثته لمعرفة سبب الوفاة. وقد مضى إلى أقصى الأمور في بحثه عن الحقيقة، وتطلعه لفهم جوهر الأنظمة الطبيعيّة. وتظهر جميع الدراسات التشريحيّة التي أجراها على فعل الجماع، وحفلة العشاء لشخصيات مشوّهة ومضحكة، فضلاً عن تصميمه الملفت لصورة شنق باندبنيللي، وتصوراته الخيالية لشكل الآلات الحربية، وكلها تبين معرفته الحدسية بضرورة اكتشاف نظام ما أو تخيل طريقة عمله في ظل الظروف القصوى، إذا ما أردنا فهمه وهذا ما يميّز لوحة العشاء الأخير لليوناردو عن مثيلاتها السابقة، كونها تركز على أقصى حالات الدراما، وهي لحظة إعلان المسيح أن «أحدكم سيخونني». فضلاً عن أن دراساته للطوفان، ونهاية العالم غرقاً بفعله، إنما يمثل تآمر القوى الطبيعيّة لإحداث أقصى درجة من الدمار.

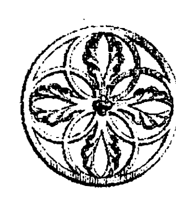
التفكير بمصدر كل شيء

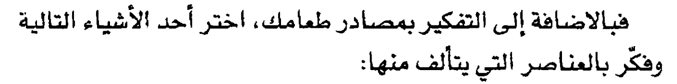
لقد أوصيت في فصل الإحساس المرهف بالتوقّف لحظة، قبل المباشرة بتناول الطعام، وبوعي اللحظة الحاضرة. لأن ذلك من شأنه أن يمنحك فرصة متكررة في التآلف مع مبدأ الترابط، بالإضافة إلى كونه يحسّن عملية تذوقك للطعام. وقبل أن تتناول اللقمة الأولى، فكّر بمصادر الوجبة التي أنت على وشك الإستمتاع بتناولها. على سبيل المثال، تناولت مع أحد أصدقائي الليلة الماضية طعام العشاء الذي كان مؤلفاً من وعاء كبير من معكرونة لينفون المحضّرة مع الثوم والفلفل الأسود والبندورة الطازجة والبقدونس والفليفلة الحمراء المشوية المحشوة بزيت الزيتون وعصير الليمون



الحامض والثوم والمزيد من جبنة بيكورينو، وقد زدنا من تميّز هذا العشاء النموذجي ليوم الثلاثاء، بشرب كأسين من فالسكو مونتيانو، خصّصناها للتفكير بمصادر النعم التي نتلقاها وتقديم شكرنا لله. وتمثّل الخريطة التالية للفكر بعض الأفكار التي تولّدت لدينا عن مصادر عشائنا.

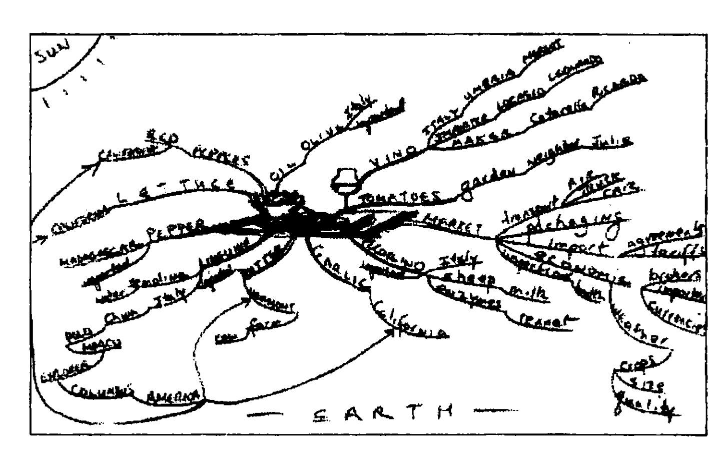
يعتبر التفكير بمصادر الأشياء طريقة مهمة لتقدير الترابط. وقد اشتهر عبقري عصر النهضة الحديث بوكمنيستر فولر بسحر جمهوره بعروضه الإرتجالية المذهلة. وعوض أن يحضّر المحاضرة، كان فولر يعمد إلى دعوة جمهوره إلى اقتراح موضوع ما، مهما كان. وقد اقترح عليه أحد طلاب الجامعة في إحدى الجلسات النموذجية أن يتحدث عن كوب من ستييروفوم الكربوهيدراتي، وقد سحر فولر جمهوره لساعتين تحدّث خلالهما عن مصادر هذا الكوب: التقدّمات في مجال الهندسة الكيميائيّة التي أدت إلى اختراعه، والقوى الإقتصادية والإجتماعية المرتبطة بصناعته، بالإضافة إلى مضاعفتها الثقافيّة والبيئية.





فبالاضافة إلى التفكير بمصادر طعامك، اختر أحد الأشياء التالية وفكّر بالعناصر التي يتألف منها:

* هذا الكتاب.
* الثياب التي ترتديها الآن.
* ساعتك.



* جهاز حاسوبك.

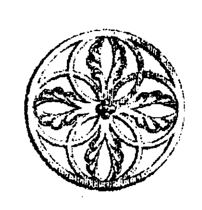
* محفظتك أو حقيبة يدك.

* أو أي شيء آخر تحبه. إذا قمت بهذا التمرين من وقتٍ لآخر، وتابعت اكتشاف وسبر غور مصادر الأشياء، لا بد أن تحقق ذلك، فكما يؤكد المايسترو فإن «كل شيء مرتبط بكل شيء، آخر».

العالم الصغير/ العالم الكبير

تأمّل

إن دراسة ليوناردو لمبدأ الأشياء قادته إلى تقدير العلاقة بين العالم الصغير والعالم الكبير. وقد حظيت هذه العلاقة التي تناولتها العديد من الثقافات وعبّرت عنها على مدى العصور، باهتمام العلم المعاصر، حيث بدأ كل من هينسبرغ وماندلبروت، وبريغوجين ويريبرام وشلوريك وبوم شوبرا ويرت وآخرون مرحلة فهم علمي معاصر للقول المأثور «كما في الأعلى، كذلك في الأسفل». هذا الفهم الذي دعا إلى اختبار علاقة عميقة من الترابط. كما يشدد عالم الأعصاب كانديس برت أن «كما في الأعلى كذلك في الأسفل» وأي تفكير آخر يؤدي إلى العذاب والشعور بضغوط الإنفصال عن مصدرنا، عن اتحادنا الحقيقي.



وفيما تركّز واعياً لتدفق أنفاسك، توقف وتأمل العلاقة بين العالم الصغير والعالم الكبير. إبدأ بتقدير التناسق في عمل جهازك الهضمي والهرموني والظِهارى والتكويني والعصبي والمناعي ودورتك الدموية. ثم تخيل الإنسجام في عمل الأنسجة والأعضاء التي تتشكل منها: العظام والأمعاء والعضل والمعدة والدم والأعصاب والبنكرياس والكبد والقلب والكليتان. ثم انتقل إلى المستوى الخلوي، مقدّراً مليارات ومليارات الخلايا التي تشكل أعضاءك وأنسجتك. وانفذ أعمق، إلى المستوى الجزيئي؛ وتخيل ارتباط الجزئيات بعضها بالآخر بطرق مختلفة لتشكيل خلايا. وتخيل لعبة الذرات التي تصنع جزئياتك وانتقل بعد ذلك إلى مستوى باطن الذرة، الذي يتألف من



حوالي 0,01% من المادة و 99,999% فراغاً.

تتكاتف جميع هذه الأجهزة الثانوية لتوجدك. وأنت أيضاً جهازٌ ثانوي من شبكة عائلية واجتماعية ومهنيّة واقتصادية. تصور دورك في هذه الشبكات. وفكر في علاقاتك بأجهزة المعلومات: أي الكابلات والأقمار الصناعية وشبكات الأسلاك ورقائق الحاسوب التي تجتمع لتصلك بملايين العقول الأخرى بواسطة التلفون والتلفزيون والراديو، ومواد القراءة. أنظر إلى نفسك في سياق الأنظمة الجيوبوليتكية كساكن في مدينة أو قرية، تشكل جزءاً من ولاية أو مقاطعة، أو منطقة فرعية من أحد البلدان. ثم تصور دورك في النظام البيئي الموحد في منطقتك الإحيائية وكوكبك. انظر إلى كوكبك بعيون رجال الفضاء، الذين يرونه كعنصر من النظام الشمسي وجزء من مجرة في هذا الكون المتسع والمتقلص الذي يتألف من حوالي 0,01% من المادة و 99,999% فراغاً.

«لقد اكتشف... الله في الجمال العجائبي للضوء، وفي الحركة المتناغمة للكواكب، وفي التناسق المعقد للعضلات والأعصاب، داخل الجسم البشري، كما وفي هذه الخفة الفنية غير القابلة للوصف المتمثلة بالروح الإنسانية».

سيرج براملي حول روحيةليوناردو

تأمل الترابط

تدفعنا السرعة المحمومة التي تسير فيها حياتنا في أغلب الأحيان إلى فقدان الإتصال بالعالمين: الصغير والكبير. فمن الصعب أن تتذكر الحقائق الكونية عندما تكون مسرعاً كي لا تفوّت الموعد، أو التنظيف لأطفالك، أو تشق طريقك في ساعة تتأخر عن الذروة، ولذلك يقدم لك هذا التأمل البسيط طريقة أخرى للشعور بالترابط في كل يوم من حياتك.

جد مكاناً هادئاً واجلس مربعاً رجليك على الأرض، وممدداً قامتك. أغمض عينيك وانتبه لتدفق أنفاسك. اشعر بالهواء يلامس منخريك بينما تقوم بالشهيق، ومن ثم ازفر الهواء من أنفك واشعر بخروجه (إذا كنت تعاني انسداداً في الجيوب الأنفية، لا مشكلة بأن تتنفس من فمك). إبقَ منتبهاً لتدفق نفسك دون أن تحاول تغييره. وراقبه مدة عشر أو عشرين دقيقة، فإذا بدأ عقلك بالتساؤل. أرجعه إلى حالة الشعور بالتنفس على الفور.

يمنح هذا التأمل معظم الناس تجربة مهمة للهدوء والسعادة.



فالتنفس يحدث دائماً في الحاضر، في حين أن همومنا ومتاعبنا غالباً ما ترتبط بالماضي أو المستقبل. هذا بالإضافة إلى كون دائرة التنفس تربطك بإيقاعات الإبداع، بالمد والجزر، وبالتحول من الليل إلى النهار. فأنت تتشارك الهواء الذي تتنفسه مع جميع الكائنات الحية، من أحبائك، إلى كلبك أو قطتك، إلى الجمهوريين والديمقراطيين ـ نحن جميعاً نتنفس الهواء نفسه ـ من العجوز الذي يتنهد في أذربيجان إلى المولودة الجديدة التي تبكي في ميانمار، وصولاً إلى السارقين المشتركين في السطو على مجلة وول ستريت، الضاحكين في أقسامها، ومن المراهقين الذين يصرخون على شاطىء ماليبو إلى العشاق الذين يصدرون صراخات النشوة، والمتسولين الذين يتسكعون في كالكوتا، إننا جميعاً نتشارك نفس الهواء.

إن الجلوس بهدوء وتأمل تدفق الأنفاس مدة عشرين دقيقة سيجعلك تعيش في عالم جميل. إلا أنه ليس من السهل دائماً أن تخصص عشرين دقيقة لذلك. فكلما تذكرت، خلال اليوم، هذا الأمر، كن واعياً لنفسك. وفي أيام الإنشغال، اعمد إلى التوقف مرة أو مرتين واستحضر سبعة أنفاس واعية. وحتى إن قمت بتنفس واعٍ واحد في اليوم، فهذا جيد. ذلك أن هذه الواحات الصغيرة من الوعي تساعدك على الإتصال بالطبيعة وبعملية الخلق.

الترابط والأهل

فيما تحصل معرفة بأنماط وأنظمة أسرتك نتيجة ممارستك لتمارين القوى المحركة في العائلة واستعارة الجسم، اسأل نفسك: كيف لي أن أطبق هذا الفهم الذي توصلت إليه في مجال الأنظمة العائلية، لكي أصبح والداً أو والدة واعية ومحبة؟ كيف عساي أتجنب نقل المسائل العالقة والآثار غير الواعية للقوى المحركة في العائلة، التي نشأت عليها، إلى أطفالي؟

وفي إشارة أقل تعقيداً، دعونا نقول إن تمارين صناعة التنانين والحوارات الخيالية يمكن أن يطبقها الأطفال بسهولة، وتعتبر هامة جداً لتنمية الإبداع لديهم. أما تمرين التفكير بمصدر كل شيء فله أهمية خاصة في تنمية حس الولد «كل شيء مرتبط بالآخر».

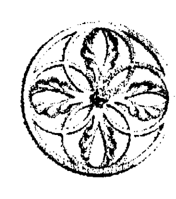


مجرى الخطوط الزمنية للحياة

تزخر كتب التاريخ بالخطوط الزمنية لأحداثٍ هامة، مؤرخةً حقبة مهمة من حياة شخصيّة هامة. إن رسم خط زمني شخصي هو وسيلة رائعة لرؤية الصورة الكبيرة لحياتك، فاصنع مثل هذا الخط، ذاكراً فيه كل الأحداث التي تعتبرها هامة، شخصية كانت أم عالمية.

وبعد أن ترسمه، جربه متخيلاً حياتك كنهر، تصور مصدره، قد يكون الثلج الصافي في الجبل، ووجهتها المحيط.

قمْ بوصف السدود، والحواجز والتيارات المعاكسة والدوامات، وشلالات الحياة عند هذا الحد. ما هي أكبر الأماكن التي تلتقي فيها مع الأنهار والخطوط المائية الأخرى؟ ما مدى عمق نهرك؟ وما مدى نقاوته؟ هل سبق له أن تجمّد، أم أنه جاف تقريباً، أو هو يفيض؟ ما مدى تدفقه تحت الأرض؟ هل هو مفعم بالحياة بحيث يؤمن عيش من يقيمون على ضفافه؟ أنظر إلى مجرى حياتك، لقد أشار ليوناردو أن «في الأنهار، المياه التي تلمسها هي آخر ما مضى، وأول ما هو قادم: أي إنها واقعة في الوقت الحاضر».



استخدم القوة التي تختارها، في هذه المرحلة، لتقوم بتوجيه مجرى ونوعية نهر حياتك.

«أحسن التفكير حتى النهاية»

يبدو ومن الصعب تصديق إدعاء ڤاساري أن ليوناردو كان، على فراش موته، مليئاً بمشاعر الندم والاعتذار من «الله والإنسان لتركه الكثير من الأشياء غير منجزة». ولكننا نعلم أن المايسترو كتب في لحظات من اليأس «أخبرني إن تم انجاز شيء ما»، ورغم أن ليوناردو ترك الكثير من الأشياء غير مكتملة، فإنه ساعة موته بين ذراعي الملك الفرنسي، ما كان ليتمكن من تخيل حجم التركة التي خلّفها.

كان ليوناردو يعبّر أفضل تعبير عن «رجل الفكرة. فرغم أن



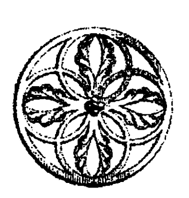
مهاراته العملية في كل المجالات لا يمكن تخطيها، فإن مقدرته ما كانت لتوضع حيّز التنفيذ، غير أنه عندما تقدّم في السن، وأصبح واعياً لاقتراب منيته، زاد من تشديده على أهمية تحديد أهداف واضحة ومتباعتها حتى تنفيذها. وفي سنيه الأخيرة، كتب أكثر من مرة «أحسن التفكير حتى النهاية» و «فكر في النهاية أولاً». حتى أنه رسم تمثيلاً لأهدافه الشخصية.

يمكنك أن تحدد أهدافك وتنجزها بشكل أكثر فعالية بمساعدة اللغة الأوائلية ـ اجعل كل أهدافك ذكية أي smart بالإنكليزية.

- S - Specific أي محددة: حدد بالضبط ما تريد إنجازه، وبالتفصيل

- M - Measurable أي قابلة للقياس: قرر كيف تريد أن تقيس تقدمك وأهم شيء، كيف ستعلم أنك وصلت لهدفك.

- A - Accomlability المسؤولية: تعهد تعهداً تاماً بأن تكون مسؤولاً شخصياً عن تحقيق هدفك. عندما تحدد الأهداف ضمن فريق، تأكد من وضوح المسؤولية.



R- Realistic and Relevant أي واقعية ومناسبة: اجعل أهدافك طموحة ولكن قابلة للتحقيق، كما يشير ليوناردو «يجب ألا نرغب بالمستحيل». تحقق من أن أهدافك وثيقة الصلة بحسك العام.

T - Time Line أي الخط الزمني: أوجد خطاً زمنياً واضحاً لتحقيق أهدافك.

قبل أن تباشر بالتمرين الأخير، الذي يتضمن إرشاداً لتحديد أهداف ذكية لحياتك، دعنا نبدأ بمرحلة «أحسن التفكير في النهاية». فكّر بالإرث الذي تريد أن تخلّفه. ودوّن في دفتر ملاحظاتك التأبين المناسب الذي يراه فيك عائلتك وأصدقاؤك، وزملاؤك في المهنة، وأعضاء جماعتك، كيف تريدهم أن يتذكروك؟

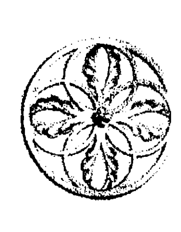


أرسم خريطة رئيسية لحياتك

إن أحد أهداف كتاب كيف تفكر مثل ليوناردو دافنشي هو تزويدك بالوسائل التي تمكنك من عيش حياتك كما لو أنها عمل فني. ولتحقيق هذا الهدف، جرّب التمرين التالي لجعل حياتك عملاً فنياً.

في هذا التمرين سوف تنظر إلى حياتك ـ أهدافك وقيمك، وأولوياتك وتمنياتك ـ من منظار الترابط. فمن السهل جداً أن نمضي في حياتنا دون التفكير تفكيراً شاملاً بما نريد. بالطبع جميعنا نفكر بمهننا، وعلاقاتنا، وأوضاعنا المالية من وقت لآخر، هذا عدا الوقت الطويل الذي يكرسه العديد من الناس في العمل لرسم رؤى، وأهداف، ومخططات. لكننا نادراً، إذا لم نقل أبداً، ما نتأمل أهدافنا الشخصية ومدى تناسبها مع بعضها.

تكمن إيجابيات رسم خريطة رئيسية نتبعها في حياتنا في:



* تحديد أهدافك وقيمك وأولوياتك على ورقة واحدة، يمكنك من رؤية الترابط فيما بينها أو فقدان.

* إن توضيح فهمك للترابط الذي يجمع الأشياء بعضها ببعض، يحسّن فرصتك في تخطي الاختلافات والتباينات، و «البقع العمياء» التي تحول دون تحقيق أهدافك وأحلامك.

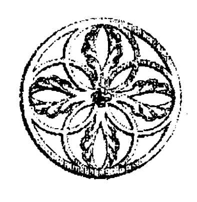
* إن تعبيرك عن أهدافك وأولوياتك بواسطة صور وكلمات ومفاتيح رمزية. يدل على جمعك بين قوى الفن والعلم. لكي تنشّط رؤيتك الإبداعية لكي تحصل على الإستفادة القصوى من هذا التمرين الذي يمكن أن يغيّر لك حياتك، أنصحك بأن تخصص له ساعة على الأقل يومياً، على مدى سبعة أيام، ليس بالضرورة أن تكون متعاقبة، ولكن يجب أن تكمل التمرين بأكمله خلال ثلاثة أسابيع. ورتّب لك مرسماً على غرار المايسترو مستخدماً بدل الفرشاة والكانفا أقلاماً رؤوسها من لبّاد وأوراقاً بيضاء فارغة. إصغ إلى موسيقى هادئة واملأ الجو بشذاك المفضل.



اليوم الأول: ضع تصوراً كبيراً لأحلامك.

* أوجد شعارك الخاص - (impresa) الذي كان يعتمده الباحثون والنبلاء والأمراء في عصر النهضة ك «رمز» شخصي. خذ وقتك في خلقه واسمح لصورته الرنانة أن تنبع من أعماقك، ليصبح الصورة المركزية للخريطة التي تتبعها في حياتك.

* أرسم خريطة عرضيّة لأهدافك. بعد أن ترسم شعارك في وسط ورقة بيضاء كبيرة، اكتب كلمة مفتاح أو رمز معين على الخطوط المتفرّعة منه والتي تعبّر عن أهم مجالات حياتك مثل: الناس والمهنة والمال والمنزل والمقتنيات والأمور الروحية والمرح والصحة والخدمة والسفر والتعلّم والذات. (عبّر عن هذه المجالات المختلفة بأي مصطلحات تريدها: خذ حريتك في الإضافة إلى هذه الفئات أو حذف بعضها أو حتى تغييرها). لتكن هذه النسخة الأولى تصميماً غير نهائي. اسأل نفسك «ما الذي أريده؟» في كل مجال من هذه المجالات.



أنظر إلى هذه المسودة الأولى غير الرسمية وتساءل: «هل أوردت جميع المجالات التي أجدها مهمة؟ لو كنت، أو استطعت أن أكون أي شيء، فماذا عساي أكون؟».



اليوم الثاني: إكتشف أهدافك

إبدأ برسم شعارك في وسط ورقة جديدة. وارسم الآن خريطة أكثر تنظيماً لأهداف حياتك مرفقة بصورة ملونة وحيوية لكل مجال مهم، واكتب كلمات مفاتيح على الخطوط المتفرعة من الفروع الرئيسية والأوضاع المالية والصحة، إلخ)، أو أرسم صوراً أخرى تعبر عن الأهداف التي تبغيها في كل فرع بالتفصيل، اكتشف كل فرع بعمق.

* الناس - ما هي العلاقات الأهم بالنسبة لي؟ ما هي الخصائص المثالية التي تمتاز بها علاقاتي؟

* المهنة - ما هو الهدف الأقصى الذي أبغي تحقيقه في مهنتي؟ ما هي أهدافي الإنتقالية؟ ما هو العمل أو المهنة المثالية لي؟



* الأوضاع المالية ـ كم من المال أحتاج لكي أدعم كل أهدافي وأولوياتي الأخرى؟

* المنزل ـ ما هو المحيط المثالي لأعيش فيه؟

* المقتنيات ـ ما هي الأشياء المهمة؟

* القيم الروحية ـ ما هو نوع العلاقة التي أحب أن أقيمها مع الله؟ كيف عساي أن أصبح أكثر قدرة على تلقي النعمة؟

* الصحة ـ ما هو الشكل الذي أريد أن أكون عليه؟ ما هي نوعية الطاقة التي أريدها؟

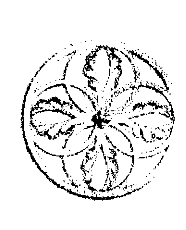
* المرح ـ ما هو أكثر ما يبهجني؟

* الخدمة ـ ما هي المساهمات التي أحلم بتقديمها للآخرين؟

* السفر ـ إلى أين أريد الذهاب؟

* التعلّم ـ لو كان لي أن أتعلم أي شيء، فما عساي أتعلم؟

* الذات ـ أي نوع من الأشخاص أحب أن أكون؟ ما هي الصفات التي أحب أن أنميها في نفسي؟



إستخدم جميع حواسك لخلق صورة حيوية لما تريده في كل مجال. قد تتمنى أن تضع خريطة فكرية منفصلة لبعض أو كل أهدافك الكبرى في الحياة. قم بعد ذلك بإعادة وصلها في الخريطة الرئيسة لحياتك.

اليوم الثالث: أوضح جوهر قيمك

تتمثّل أهدافك بإجابتك على السؤال «ماذا أريد؟» وينشأ فهمك لقيمك من التفكير «لماذا أريد ذلك؟» أنظر إلى كل هدف من أهدافك متأملاً الأسئلة «لماذا أريد هذا؟»، «لماذا هو مهم؟»، «وما الذي سيغيره تحقيق هذا الهدف في حياتي؟».

إسأل نفسك: إلى أي مدى تحدد الظروف التي تأقلمت معها مع ما أريده: كالرسائل التي أستلمها من أهلي ومن رجال الدين والمعلمين؟ إلى أي مدى يعتبر ما أريده ردة فعل أو تمرداً على



الشروط التي فرضت علي؟ إلى أي مدى يصدر ما أريده بالفعل من روحي، خالياً من أي ردة فعل أو ظروف مسببة له؟».

فيما تتأمل المؤثرات الأكثر عمقاً التي تكمن وراء أهدافك، تكون قد بدأت التركيز على جوهر قيمك. (لقد تم تصميم هذا التمرين لإبراز هذا التركيز. وتحتوي اللائحة التالية على بعض الكلمات المفاتيح التي تمثل القيم). (نرجو أن تضيف الكلمات المفاتيح التي

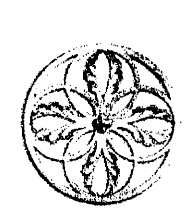
روحاني
أناس
التعلم
الأنا
الفرح
الصحة
المنزل
الخدمة
التملك
السفر
المهنة
المال

خريطة بداية حياة العقل



تريد على اللائحة في أي وقت تريد). اقرأ كامل اللائحة ملاحظاً تفاعلك مع كل كلمة منها. أي كلمة تحدث لديك الصدى الأقوى؟ اختر الكلمات العشر المفضلة لديك، ومن ثم رتبها تبعاً لأهميتها.

الإنجاز	النزاهة	اللعب
المغامرة	التواضع	اللهو
الموثوقية	حس الدعابة	القوة
الوعي	التخيل	الإدراك
الجمال	الإستقلال	الدين
الإحسان	البصيرة	الإحترام
الجماعة	التكامل	المسؤولية
التعاطف	العدل	الأمان
التنافس	اللطافة	الحساسية
الإبداع	المعرفة	الطمأنينة
النظام	القيادة	الروحية
التنوع	التعلم	العفوية
علم البيئة	الحب	الإستقرار
التفوّق	الوفاء	المنزِلة
الإثارة	المال	الحذاقة
التعبير	الطبيعة	التعليم
العائلة	الإختراع	الوقت
الموضة	النظام	التراث
الحرية	التميّز	الحقيقة
الصداقة	الهوس	الربح
المرح	الوطنية	الحكمة
الكرم	الإتقان	العمل
النمو		



فكّر بلائحة القيم العشر المفضلة لديك. كيف تنعكس قيمك على أهدافك؟ ما هي مجالات حياتك التي تشكل أصدق تعبير عن قيمك؟ وما هي المجالات التي تبعدك عن قيمك؟

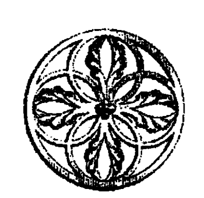
ثم ارسم صورة أو رمزاً يمثّل كل قيمة من قيمك الجوهرية.

اليوم الرابع: تأمّل غايتك

يبدو أن بعض الناس يولدون ولديهم تصميم واضح لغاياتهم. مثل ليوناردو الذي نظّم حياته بحثاً عن الحقيقة والجمال. غير أن معظمنا يلزمه الكثير من التأمل لفهم معنى وهدف حياته، الذي يكمن سره بالتساؤل «ما هي الأشياء التي توصلني إلى غايتي؟» في انتظار ذلك، جرّب الأمور التالية لتجعل نفسك أكثر قبولاً للتنوير:

* قم بجلسة كتابة حول «ما هو ليس غايتك!» تجعل فيها وعيك يتدفق، فهي ستساعدك على تحديد «الحيّز السلبي» الذي يحيط بغايتك.

* جرّب أن تكتب «بياناً عن هدفك» من خمس وعشرين كلمة أو أقل. قم بأفضل ما تستطيع ، ثم أعد كتابته مرة في الشهر حتى تشعر بقشعريرة من الطاقة المركزة تنتشر في كل جسمك لدى قراءته.



* وعندما تشعر بكل خلاياك تصرخ «أجل»، ستعلم أنك حصلت على البيان المطلوب.

اليوم الخامس: تقييم الواقع الحالي.

راجع المجالات الكبرى في حياتك، مقيّماً وضعك الحالي بقدر ما تستطيع من التجرّد. وللحصول على المزيد من وجهات النظر، أطلب من أحد تثق به أن يزودك بها. إسأل:

* الناس ـ ما هي علاقاتي في الوقت الراهن؟

* المهنة ـ ما هو الوضع الحالي لمهنتي؟

* الأوضاع المالية ـ ما هو وضعي المالي؟ ما هي أصولي وديوني و مدخولي وقدرتي على الكسب؟

* المنزل ـ ما هو وضعي المعيشي الآن؟

* المقتنيات ـ ما هي الأشياء التي أملكها؟

* الروحية ـ ما هي علاقتي بالله؟



قيم ليوناردو ونصيحته للعيش

بالإضافة إلى حكمته الفنيّة والعلمية، قدّم ليوناردو ملاحظات، ومعلومات ونصائح في العديد من المواضيع بما فيها الأخلاق، العلاقات الإنسانية، والأداء الروحي. وقد ترغب بالإطلاع على بعض الإرشادات التي وفّرها المايسترو أثناء وضعك للخريطة الرئيسية التي تتبعها في حياتك.

حول المادية والطموح

- لا تعدْ نفسك بشيء، ولا تقم بأشياء تسبب لك ألماً مادياً عندما تخسرها.
- السعادة هي الحالة التي تُرى بعين خالقها.
- إن الطموحين الذين لا تكفيهم نِعمُ الحياة ولا جمال العالم، يبدو أنهم يعاقبون أنفسهم بهدر حياتهم، وعدم الإنتفاع بفوائد العالم وجماله.
- من يملك أكثر هو من يخشى الخسارة.

حول الأخلاق والمسؤولية الشخصية

- يتطلب العدل القوة والبصيرة والإرادة.
- لا يمكنك أن تحكم السيطرة على نفسك إلا ضمن حدود.
- من لا يعاقب الشر يستحسن حصوله.
- من يمشي مستقيماً نادراً ما يقع.
- يستحق الإنسان الثناء فقط، على الأعمال التي يقدر على القيام بها أو الإمتناع عنها. (لقد استعار ليوناردو هذه الفكرة من أرسطو).

حول العلاقات

- أطلب النصيحة ممن يجيد حكم نفسه.
- إن ذاكرة الفوائد ضعيفة أمام الجحود.
- وبّخ صديقك في السرّ وامتدحه أمام الآخرين.
- كما تحمي الثياب من البرد، يحمي الإحترام من الإهانة.

حول الحب

«أن تستمتع هو أن تحب شيئاً بذاته وليس لأي سبب آخر».

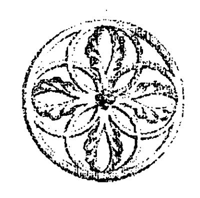
«إن حبنا لأي شيء هو ثمرة معرفتنا به، وهو ينمو كلما تعمقّت معرفتنا به» وقد كان ليوناردو مولعاً بذكر القول اللاتيني القديم «الحب يهزم كل شيء».



* الصحة - ما هو نوع شكلي الحالي؟ ما هي نوعية طاقتي الآن؟
* المرح - هل أستمتع بالحياة؟
* الخدمة - ما هي المساهمات التي أقدمها للآخرين؟
* السفر - إلى أين سافرت؟
* التعلّم - ما هي أكبر الثغرات في تعليمي؟
* الذات - أي نوع من الأشخاص أنا؟ ما هي نقاط قوتي وضعفي؟
* القيم - ما هو الفرق بين القيم التي أتمنى الحصول عليها وتلك التي، نسبةً لأعمالي وتصرفي، أتمتع بها الآن؟

اليوم السادس: البحث عن الترابطات

ضع خريطة جديدة تتبعها ذاكراً فيها أهدافك كلّها، وفروعاً للقيم والغاية. وارسم عليها شعارك وصوراً أخرى بعناية، بحيث تكون حيوية وجميلة قدر الإمكان. إستخدم ورقة كبيرة وعلّقها على الحائط في المنزل أو المكتب. ومن ثم تتأمل الأسئلة التالية:



* هل أهدافي وثيقة الصلة بغايتي وقيمي؟
* هل حياتي متناسبة، هل تتناسب أهدافي وقيمي وغايتي وتساند بعضها البعض؟

كتب المايسترو: «لا يوجد التناسب فقط في العدد والقياس، بل هو كذلك موجود في الأصوات والأوزان والأوقات والأماكن وفي كل قوّة موجودة»: إسأل: كيف تؤثر مهنتي على صحتي ومستوى طاقتي؟ كيف تؤثر صحتي وطاقتي على علاقاتي؟ كيف تعبر علاقاتي عن روحيّتي؟ ما هي العلاقة بين روحيّتي وأوضاعي المالية ومقتنياتي؟ كيف تؤثر أوضاعي المالية على موقفي من التعلم والسفر؟ هل أسعى إلى إقامة توازن بين الغيرية والمرح؟

* ما هي أولوياتي؟
* هل طريقتي الحالية في العمل والتواصل والتعلّم والحب، والإسترخاء وإقتصاد الوقت والمال، تساهم في تحقيق أهدافي وغايتي؟

بعد أن تكمل تقييمك للترابط والتناسب بين أهدافك وحياتك الحالية، حاول أن تجيب على الأسئلة التالية: أين تكمن أكبر الثغرات



بين ما أريده وما حصلت عليه؟ هل أنا «على طريق» تحقيق أكثر أهدافي أهميّة؟ ما هي «التعديلات» التي يجب أن أجريها لأقيم التوازن في حياتي؟

أما أهم سؤال يطرحه الفنانون عن الحياة فهو: «هل أريد أن أُبقي على التوتّر الخلاّق بين أهدافي وواقعي الحالي؟» بالطبع، من السهل جداً أن تبقي عليه إذا كنت تخطط لردم الثغرة.

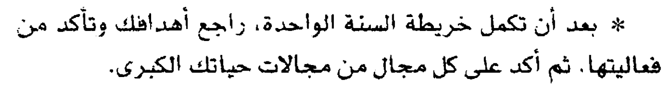
اليوم السابع: مخططات التغيير

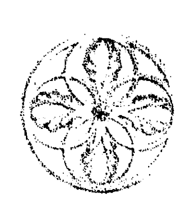
تتحدد أهدافك ورؤيتك بالسؤال «ماذا أريد؟».

تتوضح قيمك وغايتك بالسؤال: «لماذا أريد ذلك؟».

إرسم مخططاً بالإجابة على السؤال: «كيف سأحصل عليه؟». منطلقاً من مؤهلاتك المثالية، تفحّص أهدافك وفكّر في الموارد والإستثمارات التي ستحتاجها لتحقيق كل واحد منها.

* حوّل خريطة حياتك إلى خطة خمسيّة، ثم ضع خطة لسنة واحدة.





* بعد أن تكمل خريطة السنة الواحدة، راجع أهدافك وتأكد من فعاليتها. ثم أكد على كل مجال من مجالات حياتك الكبرى.

* قرر ما هي الخطوات التي ستتخذها هذا الأسبوع، أو هذا اليوم، بهدف تحقيق كل هدف من أهدافك.

* في بداية كل أسبوع، خصص من عشرين إلى ثلاثين دقيقة، وضع خريطة لأهدافك وأولوياتك وخططك الأسبوعية. يمكنك إذا أردت أن تستخدم الألوان كرمز لكل مجال من حياتك. فمن شأن ذلك أن يمنحك رؤية بصريّة سريعة لمدى نجاحك في إقامة التوازن بين أولوياتك.

* أنظر إلى الصورة الكاملة لخطتك الأسبوعية. هل تبدو كقوس قزح متوازن أم أنها غشاوة أحادية اللون؟ هل خصصت وقتاً كافياً لتنمية علاقاتك وصحتك وتطورك الشخصي والروحي؟

* أثناء مسحك لخريطتك الأسبوعية، تسآل كيف لكل نشاط خططت له أن يدعم تحقيقك لغايتك وقيمك.

* أخيراً، أرسم خريطة لكل يوم، فإذا استطعت تكريس عشر إلى

خمس عشرة دقيقة في بداية كل يوم، ستكون أكثر قدرة على رعاية الترابط في تحدياتك اليومية.

أنظر إلى خطتك الرئيسية التي تتبعها في الحياة من وجهة نظر مبادئ دافنشي السبعة:

الفضول ـ هل أطرح الأسئلة الصحيحة؟

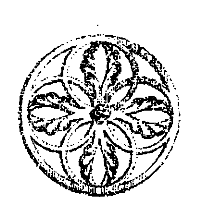
البرهان ـ كيف لي أن أحسّن قدرتي على التعلّم من أخطائي وتجاربي؟

كيف أستطيع أن أنمّي استقلالي الفكري؟

الإحساس ـ ما هي خطتي لزيادة أحاسيسي المرهفة مع تقدمي في العمر؟

القدرة ـ كيف أستطيع أن أقوّي قدرتي على البقاء في حالة من التوتر الإبداعي لكي أقبل بأكبر المقارنات الحياتية؟

الفن/ العلم: هل أقيم توازناً بين الفن والعلم في المنزل وفي العمل؟



التكامل: كيف أستطيع أن أنّمي التوازن بين الجسم والعقل؟

الترابط: كيف تتناسب كل العناصر السابقة مع بعضها البعض؟

كيف يرتبط كل شيء بالآخر؟

تفحص أسئلة التقييم الذاتي الواردة في كل فصل من الفصول السابقة، واسأل نفسك عن أجوبتك التي قد تكون تغيرت منذ بدئك قراءة هذا الكتاب.



حدد مسار نجوميتك

نادراً ما نستطيع تطبيق مخططاتنا كما تصوّرناها بالضبط، غير أن أفضل المرتجلين لا يكتفون بالتفرج فقط باطلاً، بل يبدأون بخطة محكمة، ومن ثم يحسنون التكيّف مع الظروف المتغيّرة.

نعم أنت قبطان السفينة، ولكنك لا تستطيع التحكّم بالطقس، فالحياة تؤمن لنا أحياناً ملاحة سهلة؛ وأحياناً أخرى تفاجئنا بريِاح شديدة تهبّ في وجهنا، وبأعاصير وأمواج تسونامي. ولذلك يشير ليوناردو علينا «إن من يربط خطته بإحدى النجمات لا يتغيّر». إذن، علق خطتك بنجمة ما واستعد لتبحر خلال العواصف وحول جبال الجليد المجهولة.

فمنذ العام 1975، شاهدت آلاف الأشخاص حول العالم يستخدمون هذه الخرائط لتوضيح أهدافهم وتحقيقها. وقد عمدت على مدى سنوات إلى تنقيح هذه العملية، وبالطبع، تطبيقها على حياتي الخاصة. ففي العام 1987،عندما كنت في الخامسة والثلاثين من عمري، بذلت جهداً كبيراً لوضع خريطة رئيسية أتبعها، مركّزاً فيها على الطموحات التي أريد أن أحققها حتى عمر الأربعين. وبالفعل ابتسم لي الحظ ، وحققت تقريباً كل ما طمحت به على الصعيد المهني والمالي، والشخصي. وما أن بلغت الأربعين حتى شرعت في وضع خطة جديدة تركّز على الخمس سنوات القادمة. ومجدداً نجحت في تحقيق أحلامي. الآن، أنا في الخامسة والأربعين وأتابع العملية ذاتها.

بالتأكيد إن عملية رسم خريطة رئيسية تتبعها لن تكون ذات أثر سحري يحمي من خيبات الأمل، والقلق، والإخفاق التي تشكل جزءاً من حياة كل شخص، فقد كان لي حصة في التصدي لرياح شديدة، وأعاصير وحتى أمواج من المد العالي. إلا أن هذه العملية أثبتت لي أهميتها التي لا تقدّر بثمن، في المحافظة على مساري نحو النجم العالي، وأتمنى أن يكون لها نفس الأثر لديك.



خاتمة

إرث ليوناردو



في تعبير صادر عن الشعور الشخصي، يذكّر باستعارة أفلاطون لرمز الكهف. كتب ليوناردو مرة: «مدفوعاً برغبتي المتلهفة وعطشي لرؤية الغموض العظيم الذي يلف الأشكال المتعددة الغريبة التي تخلقها الطبيعة الخلاقة، تجولت لبعض الوقت بين المنحدرات المظللة، ووصلت إلى مدخل كهف كبير، وبقيت لفترة أمامه، مخدّراً، وجاهلاً لوجود هكذا شيء، أحنيت ظهري ووضعت يدي اليسرى على ركبتي. في الوقت الذي كنت أظلل فيه عيني باليمنى، ورحت أخفض جفوني وأغلقها، وأنحني في كل اتجاه علنيّ أتمكن من رؤية شيء داخله. إلا أن الظلمة الدهماء حالت دون ذلك. وبعد انقضاء وقت قليل على وجودي، لاحظت نشوء شيئين في داخلي. الخوف والرغبة. خوف من عتمة الكهف المفزعة، ورغبة بالتحقق من وجود أي شيء، عجائبي داخله».

إن جوهر الإرث الذي خلّفه ليوناردو يكمن في استلهام الحكمة والضوء للتغلّب على الخوف والظلمة. فزاوج، في بحثه الدائم عن الحقيقة والجمال ما بين الفن والعلم، مستنداً إلى التجربة والإدراك الحسي. وقد عمدت توليفته الفريدة ما بين المنطق والخيال، والعقل والعاطفة، إلى تحدٍ والهام وإرباك الباحثين على امتداد العصور. ففي عصر ساده التخصص والتشرذم، تألّق ليوناردو كمنارة للكمال، يذكرّنا أننا مخلوقون على صورة الله.



القسم الثالث

يشدد ليوناردو على أن الرسم كان أساس الرسم الزيتي وتعلّم كيفية النظر، فكان يعتبره أكثر من مجرد تصوير. بل كمفتاح لفهم الإبداع والخلق. فلكي ترتفع إلى مرتبة الدافنشيين. عليك بتعلم الرسم إذ أنه أفضل طريقة لشحذ قدرتك على النظر والخلق.

يعزف العديد من الناس عن تجربة الرسم لاقتناعهم بأنهم «لا يتمتعون بحس فني».

يا أيتها الحتمية البديعة! ويا أيها الفعل الجبار! أي عقل يستطيع أن يخترق طبيعتك؟ وأية لغة قادرة على التعبير عن هذه الأعجوبة؟ لا شيء على الإطلاق. منها يتحوّل الكلام البشري إلى تأمل للألوهية.

ليوناردو

حول أعجوبة العين البشرية

فأنا أعلم ذلك، كوني كنت واحداً منهم. فقد كان صف «الفنون» في مدرستي الإبتدائية يدرّس مرتين في الأسبوع وكنت أكرهه كوني لم أكن أتمتع بموهبة خاصة. وكنت أشعر بالعار حينما كان الأستاذ ينتقد محاولاتي الفاشلة في رسم طائرة أو منزل فترسخ في ذهني بأنني «لا أستطيع أن أرسم، ولا أتمتع بحس فني»، وعملت على تحقيق هذا التكهّن لسنوات عدة. وفي وقت لاحق، بدأت أتلقّى دروساً في الرسم، كجزء من برنامجي التدريبي عن عصر النهضة، واكتشفت، كما ستكتشف بنفسك، أن الرسم مسلٍّ ويعبر عن مدى فهمنا للحياة.

إن الإفتراضات السبعة التالية ستحضّرك لمنتهى الإستمتاع والتقدم السريع:

1- بإمكانك أن ترسم. إذا كان بإمكانك أن ترى، يكون بإمكانك أن ترسم. لأن الرسم بسيط، وطبيعي، ومسلٍ. وهو يتطلب مثل أية مهارة أخرى رغبةً بالتعلّم، وتركيزاً للإنتباه، بالإضافة إلى الممارسة.

2 ـ الغاية من الرسم هي الإكتشاف: تعكس رسوم ليوناردو تجاربه في النظر. وهي محاولات لاكتشاف طبيعة الأشياء. قارب تجاربك في الرسم مع هذا الإستباق المبهج للإكتشاف.

3 ـ الرسم هو لأجلك: لم يكن ليوناردو يرسم لينال إعجاب الآخرين، بل لأنه أحسن



ذلك. ويمكننا أن نستنتج من حقيقة أن معظم رسومه كانت في دفتر ملاحظاته الكبير الذي لم ينشره، عملية الرسم عنده، هي أكثر أهمية من إنجاز الرسم. وعندما سترسم لنفسك، ستجد متعة أكبر وتكتسب معرفةً أعمق.

4 ـ من المستحيل أن لا تكون تعرف التشابه بين الأشياء. لكي نكتشف شيئاً جديداً، لا بد أن نحاول غض النظر عن القديم. إن أحد أكبر المعوّقات للرسم هي نموذج «رمز التشابه» التي طوّرناه لماهية الأشياء. فالمثل القائل «أعرف هذا مثل ظهر يدي» هو رمز لفكرة أنني «لماذا أعد أنظر لهذا الشيء، طالما أوجدت له صورة كافية في رأسي؟». ولكنك إذا خصصت الآن لحظة من وقتك نظرت فيها بالفعل إلى ظاهر يدك قد تلاحظ شيئاً جديداً... كالخطوط الصغيرة على الجلد التي تشكل نماذج متشابكة لا متماثلة، أو ندبة دقيقة أو شامة، أو حتى خطوط الأوردة تحت الجلد. وكيفية تحرّكها حول العظام كما تتحرك أصابعك، وربما ترى تدرّجات لونية لم يسبق لك أن لاحظتها. وبعدها أنظر إلى يدك الأخرى، هل تستطيع أن ترى أية فروقات بينهما؟ إعلم أن هذه هي العناصر التي نفتقدها عندما نضغط على زر «الإعادة» في عقولنا بدل أن نحظى برؤية تجربة مباشرة.

5 ـ يجب أن تضع «نقدك الفني» جانباً في تمارين الرسم: قد يكون «النقد الفني» الداخلي مفيداً جداً لتحديد الأعمال التي ستدخلها في معرضك التالي، غير أن النقد الفني للمبتدئ سابق لأوانه. فضلاً عن ذلك، يعرف الفنانون المتمرسون أن إرجاء النقد أساسي لعملية الإبداع. إذن، عندما تجرّب التمارين التالية، أرجىء الحكم على نوعية رسمك، وتخلّ عن التصنيف بين «جيد» و «سيء» واكتف بالرسم.

6 ـ التوجيه. متى تلقيت آخر درس في الفن؟ إن لم تظهر موهبة متميزة فالأرجح أنك تلقيت آخر درس في الفن عندما كنت في العاشرة أو الحادية عشر من عمرك. هل لك أن تتخيل أنك عالجت المواضيع الأخرى بهذه الطريقة؟ «آسف، أنت لا تظهر أي موهبة خاصة في التاريخ. لذلك ستتوقف عند العصور الوسطى». معظم تقنيات الرسم بسيطة وسهلة التعلّم، ولكنها تتطلب قليلاً من الإرشاد على الأقل. لذلك فالوصفة لمقرر ناجح في الرسم على طريقة دافنشي هي: أن تتخذ موقفاً تجريبياً إيجابياً، وتضيف إليه انتباهاً مركزاً وممارسة، بالإضافة إلى العناصر الفريدة للتعبير عن ذاتك. وسيقدم لك هذا الفصل مجموعة بسيطة ومتسلسلة من الإرشادات التي ستوجّهك لتطوير مهارتك.

7 ـ الرسم هو عملية مستدامة للنظر بصفاء. يبحث الفنانون «الراسخون» عن نضارة وعقل «المبتدئين». إذا لم تكن قد رسمت منذ فترة، فهذا يعني أن «الفنان» الذي في داخلك ما زال شاباً، نضراً، وغير مستنزف. وإن «عقل المبتدىء» هذا سيجعل من عملية اكتشافك أكثر تسلية. اصبر على نفسك وتذكّر أن رسم اليوم هو مؤشر لتطوّر الغد.



أدوات المهنة

قد يكون لديك العديد من هذه «المكوّنات» أصلاً. غير أن زيارة متجر الأدوات الفنية ستجعلك أكثر جهوزيّة. اجمع الأشياء التالية:

الورق

1- ورق الصحف مثالي للرسوم التخطيطية السريعة.

2 - كرّاسة كبيرة تساعدك لإكمال تمارينك. الكبرى هي الأفضل.

3 - دفتر ملاحظات. كان ليوناردو يعلم أن الإلهام ينزل في أي مكان، ولذلك كان يحمل معه دائماً دفتر ملاحظات فارغاً. وستقودك أغلبية التمارين التالية إلى أبعد من جدران حيّز عملك، إلى العالم كله. لا يمكنك قط أن تعرف متى قد ينزل عليك الوحي. ولكن بتطبيقك للتمارين، ستجد أنه ينزل أكثر فأكثر. لذلك احمل دائماً دفتر ملاحظاتك أينما كنت.

أدوات الرسم:

1- غرافيت (كربون طري): إن استخدام درجات مختلفة من الليونة يسمح برسم خطوط أرق وأنعم. جرّب ثلاث درجات مختلفة من أقلام الرصاص: B2 وB3 ودرجة ثالثة من اختيارك، جرّبها لترَ أي واحدة تناسبك.

2 - أقلام كونته: تتألف أقلام كونته من غرافيت، وصَلصال، وماء. يتمّ مزجها لتصبح عجينة، ومن ثم تضغط على شكل عيدان وتوضع في الفرن. وتتوفر بأربعة ألوان: الأحمر، البني الداكن، الأبيض، والأسود (بدرجاته الخفيفة والمتوسطة والقوية) تعتبر هذه الأقلام جيدة على أنواع عدة من الأوراق، إذ تخلق وقعاً صبغياً غنياً وخطوطاً ناعمة. وأثرها مشابه لرسم ليوناردو الشخصي بالطبشور الأحمر.

3 - القلم الفحمي: يُستعمل لرسم خطوط قاتمة وغنية ملطّخة بشكل جميل.

4 - أقلام الحبر: وهي تتراوح بين قلم الكرة الحبريّة، إلى القلم الميكانيكي، والقلم ذي رأس اللباد، إلى أنواع متنوعة من أقلام الرسم بالريشة الشبيهة بأقلام الحبر السائل. جرّب هذه العيّنة: أقلام رأس اللباد يمكن أن تكون مسليّة وسهلة الإستخدام لرسم مخططّات سريعة (تأكد من أن تكون قابلة للإنحلال في الماء). انتقِ قلماً ذو كرة حبريّة يعجبك. وجد قلم حبر سائل أو قلماً للرسم يمكن تغطيسه بالصباغ مع رياش مختلفة. وهذا القلم الأخير هو الأقرب إلى تجربة دافنشي (ستحتاج إلى بعض الحبر لاستخدامه،

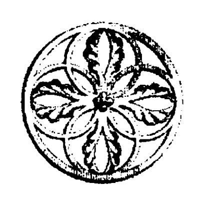


ويمكنك لذلك أن تطلب نصيحة البائع في متجر الأدوات الفنيّة).

5 ـ ريشة الرسم: في العادة، يمكن اعتبارها أداةً متقدّمة، ولكن أحياناً لا يمكن مقاومة جريان الريشة. إذاً فليكن دائماً في متناولك ريشة جيّدة أو اثنتان (بالإضافة إلى اللون المائي والحبر). تذكّر إن أي شيء يرسم خطأً هو وسيلة تعبير عن الذات. إذن، خط أحمر الشفاه على المرآة، أو إصبع القدم المطبوع على الرمل، أو حتى وجود الطائرة في السماء كلّها «أدوات المهنة».

6 ـ المفضل لديك: جرّب الرسم بأقلام الحبر وأقلام كونته وأقلام الفحم والمِرقم الفاتح وأقلام الطباشير أو الشمع والدقيقة الرأس أو أقلام فن الخط. لكي تكتشف الطريقة المفضلة لديك.

أدوات المحو:



الممحاة: تعتبر قطعة المطاط البيضاء وسيلة فعالة ونظيفة ولكن تكثر من استخدامها. كذلك فإن الممحاة الزهرية التي تكون عادةً في طرف قلم الرصاص هي وسيلة سهلة لتلطيخ الخطوط العريضة... جرّبها وسترَ.



* الأوراق السائلة: غير مزعجة.

* الإصبع: يعتبر وسيلة أخرى مهمّة للتلطيخ

أدوات إرشاد

* المسطرة العدِلة تساعد على الرسم المنظوري.

* المسطرة على شكل T تساعد على رسم زوايا دقيقة.

التحضير

خلق بيئة مغذيّة للدماغ

لقد كان مرسم ليوناردو كنزاً محسوساً يزخر بالموسيقى، وبالزهور ويعبق بالروائح العطرة. فجد لنفسك، مثله، مكاناً جميلاً، هادئاً ومضاءاً جيداً لممارسة الرسم.



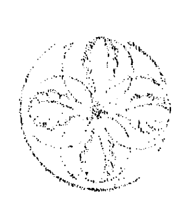
الرسم بالجسد والعقل

بما أن الرسم نشاط جسدي/ عقلي، فإنك ستتعلم بشكل أسرع وبكثير من المرح إذا ما قمت بتمارين جسدية/ عقلية قبل المباشرة بالرسم. ويمكنك أن تستفيد من التمارين التي تعلّمتها في فصل التكامل، مثل التلاعب بالطابات والضبط وطريقة حالة الراحة المتوازنة التي تساعد على تناغم عقلك وجسدك قبل الرسم. فضلاً عن التمارين الموجودة في فصل الإحساس، وتمرين التأمل الترابطي في فصل الترابط.

بالإضافة إلى ذلك، جرّب تمارين التحمية التالية، ولاحظ كيف أن كل واحد منها يجعلك «منفتحاً» للرسم بطريقة مختلفة.

التحمية الأولى:

أقواس قزح في كامل جسمك



أية أجزاء في جسمك تستخدم للرسم؟

ينظر معظم الناس إلى يدهم ويقولون «يدي»، غير أن ذلك ليس إلا رأس جبل الجليد، إذ إن الرسم الأكثر تعبيراً وإرضاءً هو الناتج عن اشتراك كامل الجسم في عملية الرسم، ولا عجب، فيدك متصلّة بكامل ذراعك، وذراعك متصلة بجذعك، المستند بدوره على قدميك الراسختين على الأرض، ولكي توقظ هذا النشاط في جسدك، حاول ما يلي:

* إبدأ برسم دوائر صغيرة في الفضاء بكل أصبع من أصعابك.

* حرّك يديك بشكل دائري حول معصمك.

* بعد ذلك، ارسم دوائر أكبر بواسطة ذراعيك.

* وأخيراً أرجع ذراعك بشكل دائري وأوسع.

* الآن، قم بهذه الحركات الدائرية مجدداً، ولكن هذه المرة تخيل خطوطاً ملونة تتدفق من الأرض، فتصل إلى جذعك، وتصعد إلى رؤوس أصابعك، واملأ الكون بأسره أقواس قزح رائعة.



التحمية الثانية : التدليك الذاتي

اجلس بشكل مريح. وتنفس بشكل عميق لبعض الوقت. ثم ابدأ بتدليك يدك. دلّك الأصابع والمفاصل وراحة يدك ومعصمك. صعوداً حتى ساعدك ومرفقك، وذراعك الأعلى وصولاً إلى كتفيك. تفحّص بنية عظامك وعضلاتك وأعصابك، من الجهتين. أنهِ هذا التمرين عبر تدليك وجهك ورقبتك، وفروة رأسك برفق. هذا التمرين يبعد التوتر عنك.

التحمية الثالثة : الخربشة

من قال إنه علينا أن نرسم بشكل أصح من المرة الأولى؟

نحن نقول ذلك بفكرنا. إن تمارين الخربشة تساعدنا على التحرر من هذا الإعتقاد.

* تناول ورقة جديدة وخربش عليها الأشكال والخطوط. والبنى التي تعبّر عن أفكارك في هذه اللحظة مفرّغاً أي قلق ينتابك. استمر بذلك حتى ينتقل التوتر من جسدك إلى الورقة فتتحرر وتصبح جاهزاً للرسم.

* للخربشة المتقدمة، اعزف موسيقاك المفضلة وخربش.



نماذج من رسومات ليوناردو



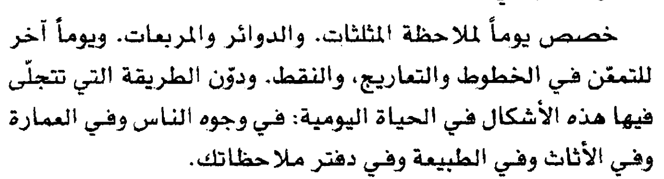
الرسم الواقعي
نقطة بداية بسيطة

نماذج تعرفها

انظر إلى شيء ما للحظة ـ هذا الكتاب، شيء معلّق على حائطك، شيء خارج نافذتك ـ أي شيء على الإطلاق. وفيما أنت تنظر، تبيّن وجود أية مثلثات أو دوائر أو مربعات أو خطوط أو تعاريج أو نقط. هل هناك أجسام لا يمكن تجزئتها إلى هذه الأشكال الأساسية؟

لعلّ السرّ المبهج الذي سيساعدك على تقدير البساطة الأساسية في عمليّة الرسم: إن كل ما تراه مؤلّف من دوائر، ومثلّثات ومربعات وخطوط وتعاريج ونقط (ليس بالضرورة حسب هذا الترتيب). ويصف مارتن كامب اعتقاد ليوناردو أن «... التعقيد العضوي للطبيعة الحيّة، حتى أدق تزوقاتها في الشكل المتحرك، يكمن في التفاعل الفني الذي لا يكلّ ولا يمل بين المواضيع الهندسية في إطار القانون الطبيعي».





خصص يوماً لملاحظة المثلثات. والدوائر والمربعات. ويوماً آخر للتمعّن في الخطوط والتعاريج، والنقط. ودوّن الطريقة التي تتجلّى فيها هذه الأشكال في الحياة اليومية: في وجوه الناس وفي العمارة وفي الأثاث وفي الطبيعة وفي دفتر ملاحظاتك.

وفي هذه الأثناء، خذ قصاصة ورق وارسم عليها هذه الأشكال بسرعة.



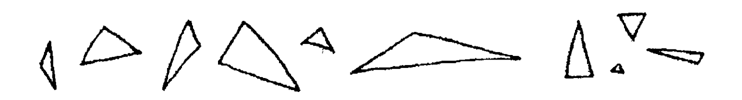
أو أي رسم يحتوي على توليفة من هذه العناصر البسيطة الأساسية.

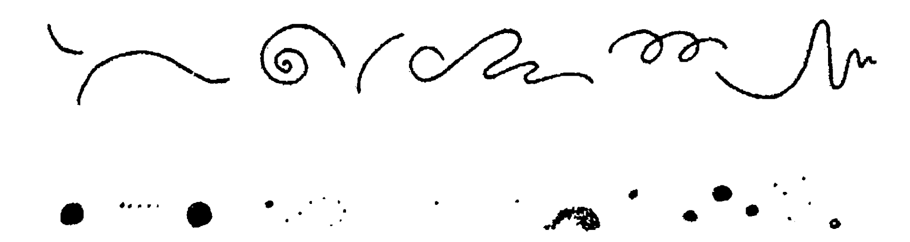
طرق جديدة للرؤية

نعتقد أننا نعرف كيف ننظر، غير أنه على حد قول ليوناردو «الناس ينظرون دون أن يروا...».

أن ترى لترسم، يعني أن تنظر إلى الأشياء كما لو أنك لم يسبق أن رأيتها. فبدل أن نعتمد على الإدراك والتشييء ـ مثلاً: «تلك التفاحة» ـ





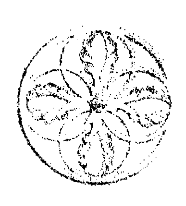


يضع الفنان، لدواعي الرسم، مفهوم «التفاحة» جانباً، ويرى صفات شيء ما بطريقة أساسية أكثر: مثل تحديد الشكل واللون والتركيب والطابع المميز.

هذه بعض التمارين لاكتشاف هذه الطريقة في الرؤية.

تمرين الرؤية الأول: الرسم المقلوب

يحررك الرسم المقلوب من الإدراكات الحسية المعتادة. انظر إلى الخطوط والأجسام التالية، وانقلها كما تراها على ورقة نظيفة.







تمرين الرؤية الثاني

الآن. استخدم يدك غير المسيطرة لرسم صورة وجه ليوناردو دافنشي مرة أخرى. لاحظ الأثر الذي يحدثه الرسم المقلوب و (أو بواسطة) «اليد الأخرى» على معرفتك ووعيك وحساسيتك. فإذا جعلتك هذه التمارين تشعر بشعور غير اعتياددي، هذا يعني أنك دخلت عالم الفن.

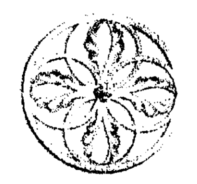
ما الذي تغير من المرة الأولى إلى الثانية؟

تمرين الرؤية الثالث: النور والظلمة

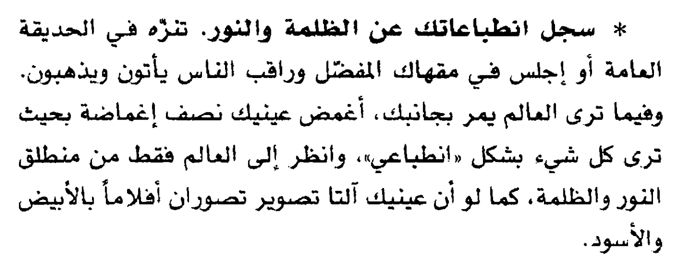
إن أحد أهم مساهمات ليوناردو في الفن كان في تطويره لمبدأ الجلاء والقتيمة، أي استخدامه التباين بين النور والظلمة للتشديد على المعاني الدرامية.

قبل عصر النصهة، ركّز الفنانون بشكل عام على الضوء، محيّدين تماماً الظلال. وهذه غلطة من السهل أن يرتكبها كل مبتدئ. فكما في الحياة، كذلك في الفن من الضروري أن ننفذ بشجاعة إلى ظلال الألوان الأعتم. ذلك أن الصورة تأخذ شكلها وأبعادها وعمقها من غناها بالظلال ومن الظلمة التي تحيط بها. ويشدد المايسترو أن «للظلال حدودها عند نقاط محددة. أما الجاهل لهذه الحقيقة، فسينتج عملاً بدون راحة، في حين أن الراحة هي قمة الرسم الزيتي وروحه».

ستعمّق هذه التمارين البسيطة تقديرك لمبدأ «الجلاء والقتيمة» في حياتك اليومية.



* **إبحث عن الظلال.** إجعل الظلال موضوعك الأساسي ليوم. ولاحظ كيفية تغيّر نوعية الظل على امتداد اليوم مع حركة الشمس وسجّل ملاحظاتك في دفترك.



* **سجل انطباعاتك عن الظلمة والنور.** تنزّه في الحديقة العامة أو إجلس في مقهاك المفضّل وراقب الناس يأتون ويذهبون. وفيما ترى العالم يمر بجانبك، أغمض عينيك نصف إغماضة بحيث ترى كل شيء بشكل «انطباعي»، وانظر إلى العالم فقط من منطلق النور والظلمة، كما لو أن عينيك آلتا تصوير تصوران أفلاماً بالأبيض والأسود.

إن سر إدراك النور والظلمة يكمن في التفتيش عن الظلمة. فعندما تسأل «ما هي الظلمة؟» يظهر النور ليقدم لك العون. فبقليل من الممارسة، ستصبح معتاداً على رؤية العالم بهذه الطريقة.

تمرين الرؤية الرابع: البنى الملونة

كما في تمرين النور والظلمة، ابدأ بالنظر إلى محيط مسلٍ بعينيك نصف المغمضتين. ولكن اطرح هذه المرة الأسئلة «ما هي



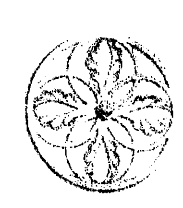
الأشكال التي يتخذها الأحمر هنا؟ و «ماذا عن الأزرق؟» أو «الأخضر؟» وهكذا دواليك... وفيما تحدد اللون/ الشكل، سترى العالم حولك يتحول إلى شكل منحوت، ملوّن ونابض بالحياة. فاستمتع به.

تمرين الرؤية الخامس: إطار الفنّان

يبدو الكون لا متناهٍ، ولكن الصفحة محدودة، ولكنك ستتعلم كفنان أن تستغل المساحة التي توفرها لك الصفحة.

استخدم كلتي يديك لصنع شكل ما، وذلك بمدّ ابهاميك بحيث يشكلان زاوية تسعين درجة مع سبابتيك، صانعاً منها اطاراً خيالياً. وتدرّب على رؤية أية «مواضيع» محتملة للملاحظة والرسم من خلال «اطار» يديك.

جرّب توسيع الإطار وتضيقه، وتحويله نحو اليمين واليسار، الأعلى والأسفل. استمتع بقدرتك على اختيار نقطة تركيزك وتأطيرها.



تمرين الرؤية السادس: التنقيح والمغنطة (الاجتذاب)

إن براعة ليوناردو في استخدام الغموض تجذب انتباهنا لموضوعه. وبعده استعمل سيزان Cézanne رؤيته الخاصة لعملية «الإجتذاب» هذه، بتسويره الغموض الذي لم يكن موضوعه. ولعلّ هذه هي القوة العظمى للفنان. أي القدرة على اختيار حيّز التركيز. وعلى التنقيح والتحييد والتعتيم أو جعل أي شيء آخر يبدو ثانوياً.

وقم هذه المرة «بتأطير» موضوع ما، دون استخدام يديك، جاعلاً كل ما عدا ذلك يذوي، و«يصمت» جميع الألوان والأشكال المحيطة به، ملقياً وشاحاً رقيقاً حول كل ما ليس ضمن نطاق تركيزك.

أنظر بعينين شاعريتين، تنتعش نفسك وترتبط بموضوعك.



محيط الشكل:

الرسم بالمقلوب

محيط الشكل هو الشكل الخارجي، أي «طوبوغرافيا» الموضوع.

تمرين محيط الشكل الأول: الرسم اللمسي

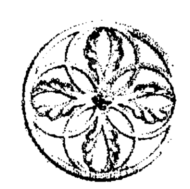
انظر إلى شيء قريب، مثل شتلة أو كتاب أو كوب أو كرسي.

* أولاً، ارسم أسطحه بسبابتك.

* ثم ابسط ذراعك، وحرّك إصبعك، متخيلاً فقط أنك تلمس أسطح الشيء.

* بعد ذلك، دون أن تستخدم إصبعك على الإطلاق، تخيّل أن نظرتك المحدّقة هي أصبعك، وأنها تلمس الحافة الخارجية. وهذا أكثر من مجرد تصميم، لأن الشيء ثلاثي الأبعاد وهذا يعني أنك بالفعل ترسم خريطة لسطح الشيء بواسطة نظرتك المحدّقة (فهذه الحافة الخارجية هي محيط الشكل).

* الآن أصبحت جاهزاً للرسم اللمسي. قم هذه المرة برسم الحافة الخارجية بواسطة النظرة المحدّقة ولكن هذه المرة جاعلاً لها «إمتداداً» يصل إلى رأس قلم الرصاص الذي يتحرك على الورق.



القواعد هي:

أ) أبق عينيك فقط على الشيء فيما ترسم خريطته نظرياً.

ب) حرّك نظرتك المحدّقة ببطء حول محيط الشكل.

ج) إجعل رأس قلمك الرصاصي يتحرك على الورقة، بنفس سرعة عينيك.

د) فكّر فقط بالنقطة التي ترسمها لمسياً في هذه اللحظة، دون التفكير في أي جزء سابق أو لاحق من رسمتك.

هـ) نمّ الإعتقاد بأنك تقوم فعلاً بلمس الغرض بنظرتك المحدّقة.

و) لا تسحب القلم أو تنظر إلى الورقة حتى انتهائك من رسم محيط الشكل.

قد لا يبدو الرسم مشابهاً للغرض. لكنه سيظهر ميزات خافية لبنيته وعمقه. ويعتبر هذا التمرين على الرسم اللمسي بمثابة المقدمة الغنية بالحركة لرسم محيط الشكل.

تمرين محيط الشكل الثاني: هل تذكر يدك؟



توقف من حين لآخر مستعيناً بتوصيات الإيسترو، وانظر إلى رسمتك وضعها عن مسافة بعيدة. انظر إلى ما تفعله في المرآة، ومن زاوية مختلفة لاحظ التغيرات في رؤيتك، وعد ثانية للرسم

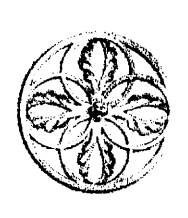
لقد تطرّقنا في وقت سابق للمثل القائل «معرفة الشيء مثل معرفتك لظهر يدك»، فقمنا باكتشاف اليد بحد ذاتها. إذاً أنت منذ الآن بتَ تعرف يدك جيداً، أليس كذلك؟ حسناً الآن وبدون أن تنظر إلى يدك، اعمد إلى إغماض عينيك، وأعد خلق صورة ذهنية عنها. ثم ارسم محيط شكلها على ورقة نظيفة مستعيناً بذاكرتك.

وبعد انتهائك من ذلك، قارن بين الصورة والغرض الحقيقي متجنباً التفكير بمبدأ الجيد والسيء. تساءل فقط: فيما هما متشابهان؟ وفيما هما مختلفان؟

تمرين خط الشكل الثالث: ارسم يدك رسماً لمسياً

راقب يدك وتخيل أن نظرتك البطيئة المحدقة هي لمستك. ثم ارسم يدك بواسطة اللمس، وتذكر أن هذه عملية ثلاثية الأبعاد، تعبّر عن الإحساس بالغرض (وليس مجرد رسم كفافي). وفضلاً عن ذلك لا تجعل الظلال تضلّلك: فعندما «تلمس» الغرض، لن يغيّر شيء. إن كان فاتحاً أو مظلماً. يكفي أن تتبع القواعد الواردة في تمرين خط الشكل الأول.

تمرين خط الشكل الرابع: خط شكل اليد



أصبحت الآن جاهزاً لرسم خط شكل يدك، وهذه الطريقة شبيهة جداً بالرسم اللمسي، باستثناء، نقل أنظارك بين الورقة والغرض وأنك تستطيع أن تسحب رأس قلم الرصاص عن الورقة.

حاول إذن أن ترسم محيط شكل الغرض الأساسي الذي سبق أن رسمته لمسياً.

حركة الرسم

فيما كان ليوناردو يسبر غور الطبيعة، رأن أن كل شيء يتغير و يتحرك طوال الوقت. ولذلك تحمل رسومه ديناميكية داخلية تعبر عن نوعية الحركة الأساسية هذه، وهي تظهر حتى في الأشياء التي تبدو ساكنة.

تتطلب معظم تمارين الرسم السابقة مقاربتها بشكل متأنٍ، مدروس، وتأملي أما في تمرين حركة الرسم، فسننتقل إلى مقاربة أسرع وأكثر ديناميكية.

تمرين الحركة الأول: سقوط الأشياء.

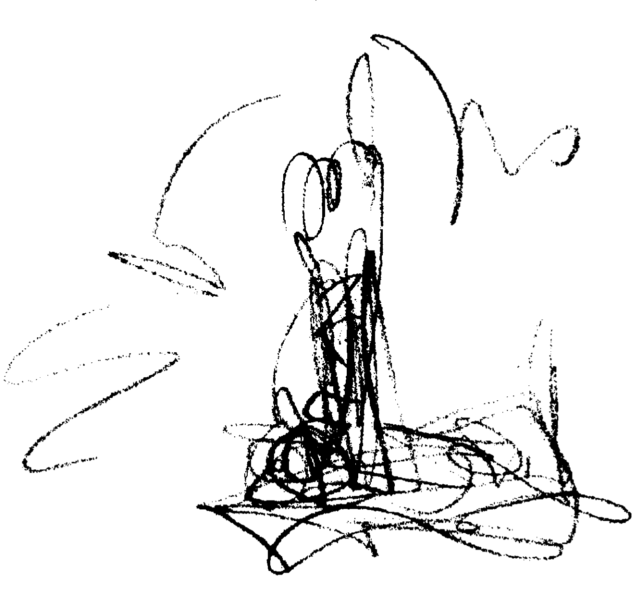


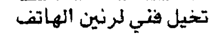
* يقضي هذا التمرين بأن تلاحظ «الحركة الأساسية» لشيء يسقط. قم برمي مناديل ورقية أو وشاح أو مناديل المائدة أو أوراق النبات أو حتى ريشة... وراقبها وهي تسقط. وأفضل ما قد تفعله هو أن تجلس بالقرب من شلال مياه لساعات قليلة، أو تستحم مراقباً كيفية خروج المياه من الصنبور. اجعل «سقوط الأشياء» موضوعاً رئيسياً ليوم واحد، محاولاً أن تكتشف ثلاث ملاحظات على الأقل عن سقوط الأجسام، وسجلها في دفتر ملاحظاتك.

*جرّب أن ترسم «مسارات» حركة الشيء وهو يسقط، تخيل الشعور بهذه المسارات في جسمك. ويقترح ليوناردو ما يلي: «أصنع بعض الصور الظليّة من الورق المقوّى بأشكال متنوعة، وارمها من أعلى السطح في الهواء، ثم ارسم الحركات التي تصدر عن كل شكل منها في مراحله المختلفة من السقوط». وقد استوحى مارسيل دو شامب لوحة العاري ينزل الدرج من تمرين دافنشي للرؤية.

تمرين الحركة الثانية: الحركة الساكنة

ارسم بحماسة ودونما تكلّف أساس شيء ساكن مثل قوس، أو ستارة، أو كلب غافٍ، أو حذاء قديم.





تخيل فني لرنين الهاتف



تمرين الحركة الثالث: حركة الناس

إجلس في مكان عام - مثل محطات القطارات والمطارات بشكل خاص - وراقب الناس وهم يتحركون. ومارس التمرين التالي الذي يقترحه المايسترو: «ابقِ عينيك على الأشكال التي تتحرّك... وارسم الخطوط الأساسية بسرعة: كأن تضع حرف O للدلالة على الرأس، وخطوطاً مستقيمة أو منحنية للدلالة على الذراعين. وكذلك الأمر بالنسبة للساقين والجسم.



حركات المبدع وهو يروي حكاية



أشكال في الحركة:
- الخطوط الرئيسية

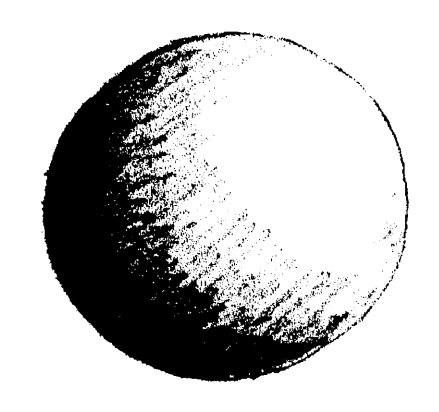


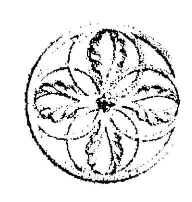
التظليل و «التكتل»
الجوهر المقلوب

إن رسم إشارة على ورقة هو عملية ثنائية الأبعاد. في حين يكمن تحدي الفنان في منحها ثلاثة أبعاد أو أكثر. فالتظليل والتكتل هما مفتاحا هذا التحول.

تمرين التظليل الأول: إضاءة كوكب سيّار (كرة دائرية).







ارسم بضعة دوائر على ورقتك وأضف إليها زوايا مختلفة من الضوء والظلال على النحو التالي:

تمرين التظليل الثالث: تفاحة في الشمس

يلزم لهذا التمرين تفاحة، أو أي شكل أساسي آخر.

لكي تظهر أن لشيء ما «جوهراً واقعياً» ويجب أن تكون الظلال منسجمة مع الضوء. أتذكر كيف كنت تغمض عينيك نصف إغماضة في تمرين الرؤية المتعلق بالنور/ الظلمة، وتبدأ بالتمييز بين ظلال الضوء والظلمة؟ الآن حان الوقت لتجعل تركيزك منصباً على التفّاحة.

ضع التفاحة على سطح بسيط قربك (قد يكون طبقاً مسطحاً ملوناً أو ورقة أو طاولة أو قطعة ثياب ـ أو أي شيء آخر لا يعيق عملك)، ثم

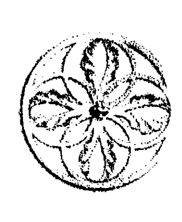


انظر إلى الشيء تارةً وإلى الصفحة تارةً أخرى، وارسم تخطيطاً لشكل التفاحة في الطبق.

(ستلاحظ أنها حتّى ولو كانت التفاحة السابقة نفسها، فإنها لن تبدو كذلك من أية زاوية أخرى، أو تحت أي ضوء آخر، ولذلك فإن مقولة القيام بالشيء عينه مرتين لا أساس لها من الصحة).

بعد ذلك، انظر لترى ما هو المصدر الأساسي للضوء ومن أين يأتي (فأحياناً يكون هناك مصادر عدة، اختر الأقوى بينها، واطفأ الأضواء الأخرى). وقم من جديد بإغماض عينيك نصف إغماضة لكي تميّز الضوء والعتمة على التفاحة. هل توضحت لديك الفكرة؟ تأكد من أن العتمة (الظل) تعاكس مصدر الضوء. فإن لم تكن تعاكسه. أعد النظر.

* أشر، على الورقة، إلى مصدر الضوء برسم شمس صغيرة. ثم ابدأ بتظليل الأقسام المظلمة من التفاحة بواسطة قلم رصاص رفيع، على شكل «طبقات» رقيقة على طريقة ليوناردو، لأن التظليل عملية إضافية، وفيما تقوم بالتظليل، استأنف عملية إغماض عينيك نصف إغماضة، فمن شأن ذلك أن يوضح لك مدى عتمة الظلال في الحقيقة.





تمرين التظليل الرابع: خريطة مقدار جلاء اللون

الأسود	الرمادي الغامق	الرمادي	الأبيض



في الرسم، لا يتعلق المقدار بقيمة الكسب المادي الذي يمكن أن تجنيه من لوحة ما في المزاد العلني، بل يشير إلى مدى عمق الظل.

ارسم في أسفل الصفحة، خريطة مقدار جلاء اللون، شبيهة بالخريطة التي في الأعلى.

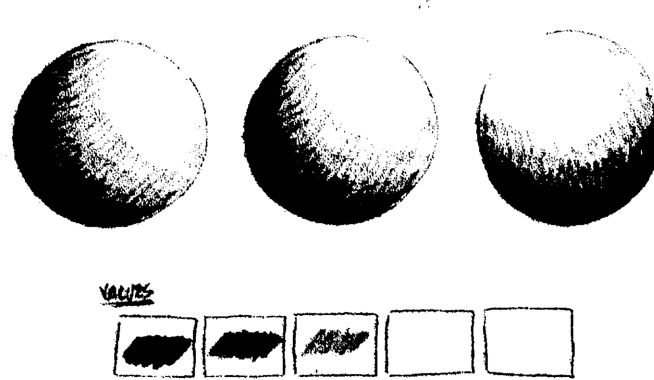
تمرين التظليل الخامس: مقادير جلاء لون الكرة

إرجع إلى رسم الكرة المظلّل، وراجع خريطة مقدار جلاء اللون، ثم أنظر بعينك نصف المغمضتين إلى الكرة والخريطة، ولاحظ كيف يتعلق التظليل الذي قمت به بمقادير الأقوى ضوءً والمتوسط الضوء والمتوسط والأكثر ظلاً. ففي الرسم المظلل التالي، مثلاً، يمكن تحديد «مستويات» الظلمة بهذه الفئات الأربع من مقادير جلاء اللون. وسينمّي هذا التمرين قدرتك على التمييز بين المقادير المختلفة ويحصر التظليل ضمن فئات بسيطة ويمكنك لاحقاً أن تضيف المزيد من المقادير.

تمرين التظليل السادس: المزيد من الفاكهة

اجمع تفاحتين وإجاصتين (إن ملمسها الناعم سيجعل تركيزك منصباً على ظلال الرسم وليس على الأنماط السطحية)، ثم رتبها في طبق. وقرر مصدر الضوء مشيراً إليه بشمس صغيرة على حافة الصفحة. انظر إلى الصورة الإجمالية للفواكه الموجودة على السطح، هل يبدو بعضها متداخلاً؟ وعندما تنظر بعينين نصف مغمضتين، أية حبة فاكهة تبرز؟ ما هي نماذج مقادير جلاء اللون المختلفة؟

بعد ذلك، قم «بتأطير» صورتك، ثم ارسم الحياة الساكنة التي أمامك بواسطة التظليل ومحيط الشكل (تنبّه أن تتوقف من حين لآخر وتنظر إلى عملك من مسافة).



تكتيل قواك

تعتبر تقنيات التظليل التي تعلمتها للتو فعالة جداً، ولكن لا بد من تكميلها بسر خاص لابداع العمق، لتعبر عن كمال الأشياء من داخلها، وهذا السر هو «التكتيل» الذي يعرف أيضاً بالتشكيل، وهو طريقة في الرسم تمنح إحساساً عميقاً «بالجسم»، وبدونها يبدو وكأن الصور «تحمل» عمقها كمساحيق التجميل بدل أن تمنحك شعوراً بأنها حقيقية.

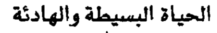
تمرين التكتل الأول: تفاحة حمراء جداً

لكي تحصل على الفائدة القصوى من هذا التمرين، تظاهر بأنك طفل في الرابعة من عمره، وقد وجد للتو قلم تلوين أحمر.

ثم جد تفاحة حمراء براقة، وضعها على مسافة معتدلة أمامك وفي بقعة مضاءة جيداً، وتخيل بأنك تبني خزاناً من نفس هذا اللون الأحمر في محبرتك الخيالية.... دعها تمتلأ باللون لحين يبدو اللون الأحمر مفعماً بالحياة نابضاً بها. بعد ذلك امسك قلماً أحمر وارسم نقطة حمراء على الورقة.

فكّر بالتفاحة كمادة حية، وبأنك تبحث عن جوهرها بقلمك الأحمر. ثم ابدأ «بملأ» التفاحة باللون من الداخل إلى الخارج، جاعلاً الأقسام الأكثر احمراراً منها حمراء بالفعل، ومتنبهاً إلى الحافات الخارجية التي لا تبدو بأنها «تحتوي» على الكثير من اللون. ومن شأن




الحياة البسيطة والهادئة



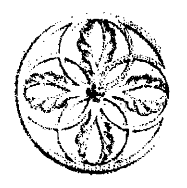
هذا التمرين أن يعرّفك على أساس تجربة التكتيل.

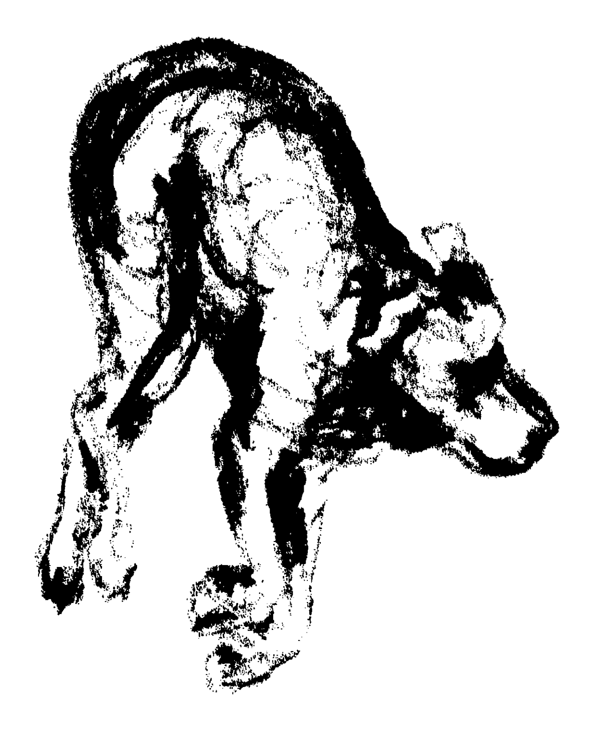
تمرين التكتل الثاني: النحت

نسعى في هذا التمرين إلى الإحساس بشعور النحّات وهو يعمل بالطين. تخيل أنك هذا النحات وأن في حوزتك الكمية المناسبة من الطين. ها أنت الآن تشكل منحوتتك بالضغط على الطين في الأماكن المجوفة من الشكل، مقولباً تعاريجه.

اختر موضوعاً، يُفضّل أن يكون حياً (مثل كلب أو هرة أو زوج أو زوجة أو صديق). ارسم شكل الموضوع بقلم كونيه أسود مسطح الحافة، بدل القلم المستدق الطرق الذي استعملناه سابقاً.

دع القلم يضغط بشدة على الورقة حيث يتجه الشكل إلى داخله عميقاً (صانعاً ظلاً أقتم)، وخفف من ضغطه على الورقة، ملامساً إياها فقط، حيث يتحرك الشكل نحو الخارج فيبدو أقرب إليك، متخيلاً بأنك «تقولب» هذا الرسم.





تكتيل كلب نائم

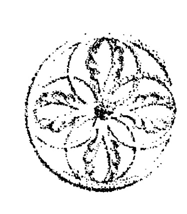


تمرين التكتل الثالث: تركيب التفاحة البنيوي

إنها تجربة دافنشية متقدمة عن الفاكهة. تهدف إلى تزويدنا بمعلومات علمية عن محتوى قلب التفاحة، وعن بنية هذه الكتلة التي تعطي التفاحة شكلها.

أحضر ثلاث تفاحات لمّاعة وشهية، احمل كل واحدة وقلّبها في يدك، متحسساً وزنها، وملمسها، وتوازنها، وراقب لونها كما لو أنك تراها من خلف زجاج نقي، ملاحظاً الخطوط التي تظهر على سطحها. كيف تختلف كل تفاحة عن الأخرى؟ وسجّ ملاحظاتك في دفتر. ثم لاحظ الأقواس الدائرية لكل محيط شكل والتغييرات الدقيقة التي تجعل هذه التفاحة فريدة ومختلفة عن «صورة التفاحة» العامة التي تتبادر إلى ذهنك عندما تفكر «بالتفاح».

أما الآن بعد أن تآلفت مع تفاحاتك، أصبحنا جاهزين للقيام بالتشريح وتقطيع التفاحات للتدقيق في بنيتها الداخلية. شرّح أول تفاحة أفقياً من نصفها، والثانية عمودياً، والثالثة قطرياً لكي تراها من ثلاثة منظارات مختلفة.



بعد ذلك، رتب التفاحات في طبق، وضعه على سطح ما، واستعد لترسم هذه الدراسة «اللب». حدد مصدر الضوء وانظر بعينين نصف مغمضتين. ولاحظ كيف توجد الأسطح «مستويات» مختلفة. نظراً لانعكاس الضوء. الآن قد أصبحت جاهزاً لرسم لب الحياة الساكن هذا.

بعد أن تفرغ من اللب، ارسم تفاحة كاملة ودع رسمك يعكس فهمك لشكل التفاحة من الداخل إلى الخارج.

الرسم المنظوري

التظليل والتكتل يبنيان العمق والبعد أما المنظور فيضعهما في بيئة معينة.

تمرين المنظور الأول: الآفاق البعيدة

لقد خصص المايسترو ساعات عديدة لمراقبة الأفق البعيد، ولاحظ أن:

* الأشياء المتساوية حجماً، أبعدها عن العين يبدو أصغرها.



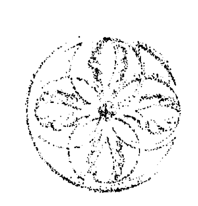
* من بين أجسام متعددة، متساوية من حيث العرض والبعد، يبدو الجسم الأكثر إضاءةً الأقرب والأكثر عرضاً.

* يبدو الشيء القاتم اللون أكثر ازرقاقاً نسبياً لوجود جو أكثر إضاءة بينه وبين العين التي تراها، بحيث يمكن أن نراه بلون السماء.

قبل ليوناردو، كان يتم رسم الأشياء سواء كانت من الجهة الخلفية أو من الجهة الأمامية بشكل مشابه، دون التفريق بينها بجعل بعدها، ولونها، ومقدار جلائها مختلفي النسب. ابدأ اكتشافك للرسم المنظوري عبر دراسة الأفق البعيد ومن ثم العمل نحو الجهات الأمامية. خصص يوماً لموضوع الرسم المنظوري وسجل ملاحظاتك.

تمرين الرسم المنظوري الثاني: التداخل

ما الذي يأتي أولاً؟ الغرض الذي في المقدمة. ذلك المبدأ بأن الغرض الذي يتداخل مع غرض آخر يبدو في المقدمة هو أساسي ويجب ألا نغفل عنه، وهذه الملاحظة البسيطة تجعل التواصل البصري للعلاقة بين الأغراض واضحاً جداً. فعلى سبيل المثال، تحتوي الإطارات الأربعة المتعاكسة على الصناديق الأربعة المرسومة بألوان خفيفة. وقد تغير موقع كل واحد منها بالنسبة للآخر وعلاقته به، وفي كل حال، فإن تداخل الصناديق بعضها ببعض بأشكال مختلفة، سيجعل بعضها يبدو متراجعاً إلى الخلف، والبعض الآخر متقدماً نحو الأمام.



قمْ أولاً بتصميم أول صندوق، وارسم بعد ذلك خطوط الصندوق الثاني (لاغياً أية خطوط تبدو خلف الصندوق الأول). وتابع رسم الصندوق الثالث، وبعده الرابع على نفس النحو.

وفي الإطارات اللاحقة، إجعل صندوقاً آخر يبدو الأقرب إليك في كل صورة. لاحظ أن التداخل يملي عليك الحجم، فلا يهم إذا كان هذا الصندوق هو الأصغر أو الأكبر حجماً، حسب موقعه بالنسبة للصناديق الأخرى، إذ أنه قد يبدو فقط أقرب إلى الناظر إليه أو أبعد.



تمرين الرسم المنظوري الثالث

ورقتي في طريق موضوعي

بعد أن تنتهي من «تأطير» موضوعك، قد تجد صعوبة في الحفاظ على المنظور نفسه، خاصة وأن السطح الذي تقوم برسمه قد يكون منبسطاً على الطاولة، أو موضوعاً بشكل مائل على مسند الرسم. ولذلك عليك أن تنسى أمر مكان ورقتك أو الكانفا التي ترسم عليها، وأن تتخيل دائماً أن هذه الورقة أو الكانفا واقفة بشكل عمودي بينك وبين الأشياء التي ترسمها، وكأنك تنظر من خلالها وتنقل ما تراه. إرجع دائماً إلى هذه الطريقة في التصور عندما ترسم شيئاً ما.

تمرين الرسم المنظوري الرابع

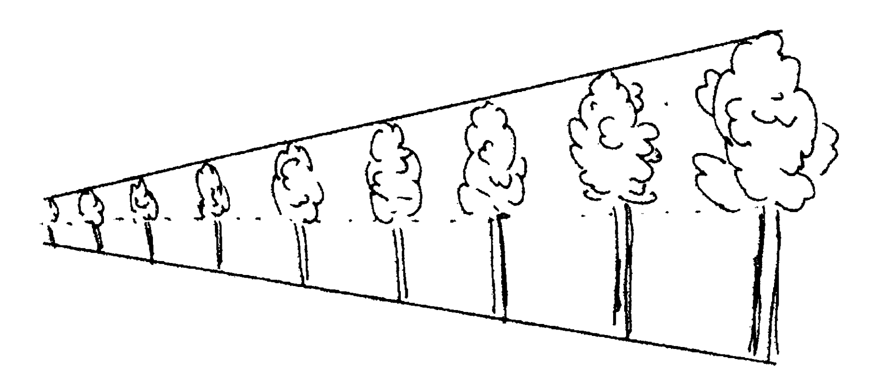
الصغير - البعيد... الكبير - القريب

عندما ننظر إلى الناس من مسافة بعيدة. نلاحظ كم يبدون صغار الحجم. ولذلك نلجأ تلقائياً إلى هذا التغيير في الحجم لقياس المسافة. بعد أن تعلمنا في تمرين التداخل أن الموقع النسبي يعطينا الكثير من المعلومات، وما أن نعرف تسلسل الأغراض حتى يصبح

الحجم العامل الثاني الأهم في تزويدنا بالمعلومات. على سبيل المثال، ما الذي يحصل، في الصورة التالية، عندما تصغر الأشجار؟

وفي الصورة التالية، تعبّىء الخطوط المنقطة باقي أعمدة السياج، ويبدأ شعورٌ «حدسي» بتغيّر الحجم والمساحة بالتشكّل لديك.

وستعرفّك التمارين التالية على النقاط الأساسية للرسم المنظوري: أي الخط الأفقي (المعروف أيضاً بمستوى عينك)، ونقطة التلاشيء.



تمرين الرسم المنظور الخامس: مستوى العين الأفقي

إرسم بمسطرتك، خطاً أفقياً على عرض الورقة وسّمه «مستوى العين». وجرّب أن ترسمه على ارتفاعات مختلفة من ورقتك.

إن تحديد مستوى العين أساسي، لأن مع تعقد الرسومات، قد تغطي الجبال والمباني والأشجار مستوى العين، ذلك أن كل ما نرسمه في الصورة يحدد بالنسبة له.



(الأفق) مستوى العين

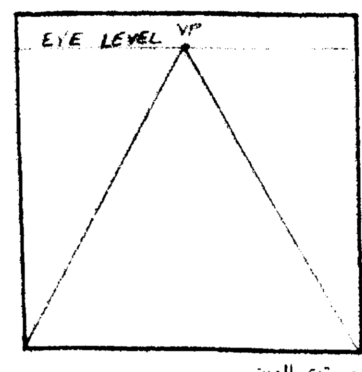
مستوى العين (الأفق)

مستوى العين (الأفق)

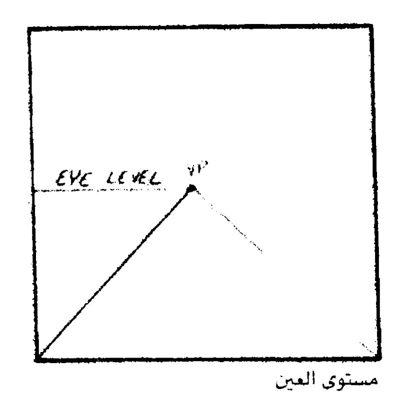
مستوى العين (الأفق)

مستوى العين

مستوى العين



مستوى العين



مستوى العين

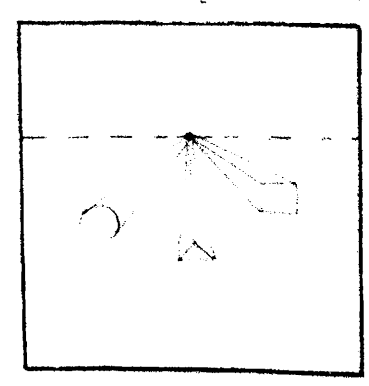
تمرين الرسم المنظوري السادس: نقطة التلاشي

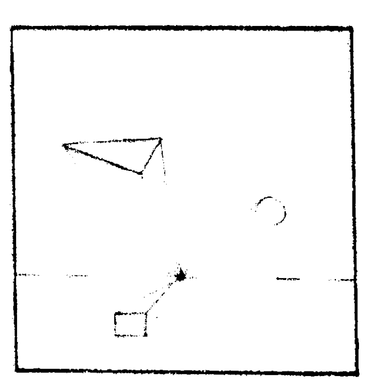
إرجع الآن إلى مستويات عينك، وضع بواسطة قلم كونته نقطة في الوسط وسمّها (VL) كرمزٍ إلى نقطة التلاشي.

ارسم من هذه النقطة المركزية خطين مستقيمين يصلان إلى الزوايا السفلية من ورقتك، ستجد أمامك ما يبدو كشارع واسع مفتوح، لاحظ الفروقات في الإنطباعات التي تتشكل لدينا عن الشارع حسب مستويات العين المختلفة.

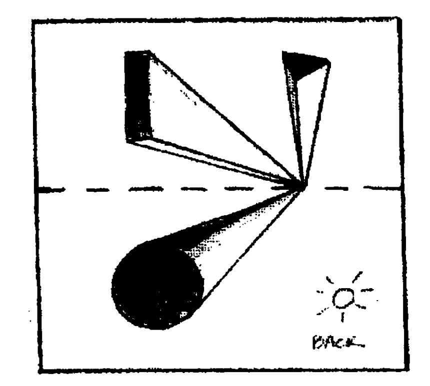
تمرين الرسم المنظوري السابع: الرسم المنظوري لمربع

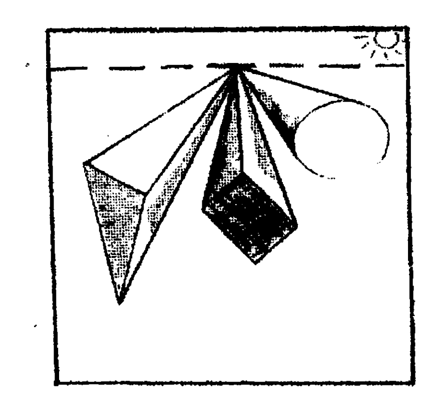
أرسم بواسطة المسطرة خطاً أفقياً منقطاً ورقيقاً. حدد نقطة التلاشي فيه. ثم ارسم داخل الإطار مثلثاً ومربعاً ودائرة ثلاثية الأبعاد وفي اتجاه نقطة التلاشي.












مكتبة
الفكر الجديد

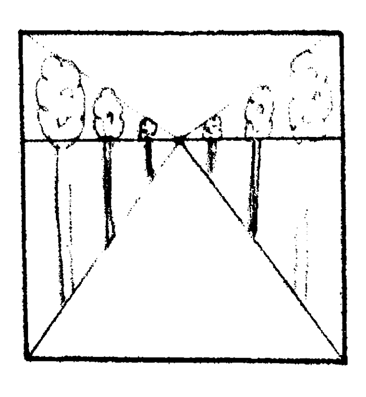
إرجع خطوة إلى الخلف لترى إذا ما كانت رسومك «معقولة»

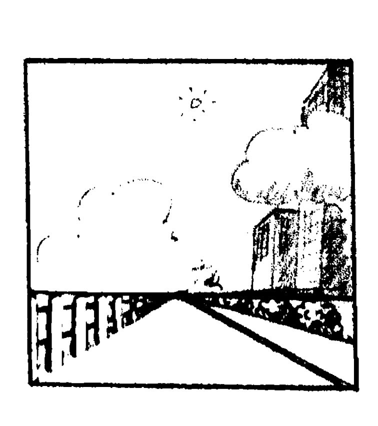
إختر مصدر ضوء وأشر إليه بشمس صغيرة. ثم «اشعر» باتجاه الضوء للخطة كما لو أنك الشيء الذي ستقوم بتظليله. بعدها إعمد بواسطة قلم غرافيت إلى تظليل أجزاء الصور الثلاثية الأبعاد البعيدة عن مصدر الضوء (تذكر أن تظلل بطبقات ضوئية).

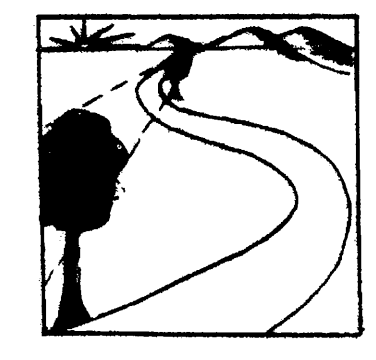
بعد أن تحس تطبيق الشكل الأول، يمكنك أن تجرّب أشكال متنوعة أخرى.

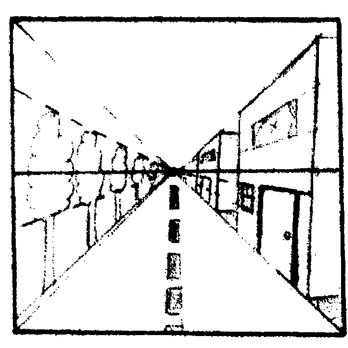
تمرين الرسم المنظوري الثامن: شارع مثير للإهتمام

كما في السابق، ارسم بواسطة المسطرة خطاً أفقياً وحدد عليه نقطة التلاشي، ومد منها خطوطاً إلى الزوايا السفلية والعلوية من الإطار.









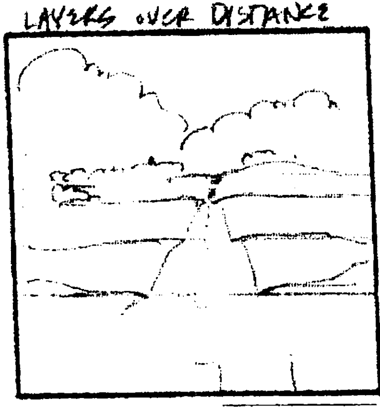


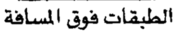
ارسم الآن بترتيب تنازلي، كما في تمرين السياج، صفاً من الأشجار البسيطة على طور الشارع الذي بدأت برسمه.

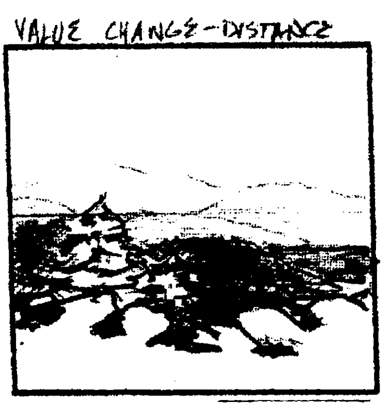
وفي الجهة المقابلة من الشارع، ارسم مبنيين «مربعين»، بشكل مشابه للمثلث والمربع والدائرة الثلاثية الأبعاد. تذكر أن جميع الخطوط العمودية (فوق وتحت) ستكون متوازية تماماً. واعلم بوجوب وجود خط يشكل سقفاً خيالياً لنقطة التلاشي ويرشدك إلى تشكيل الحجم التنازلي.

تمرين الرسم المنظوري التاسع: المنظر الطبيعي

تمرّن على النظر إلى المناظر الطبيعية لتعمقّ تقديرك للرسم المنظوري. وجرب رسمها على المسودة.




الطبقات فوق المسافة



مقدار تغير المسافة



الرسم عن غيب

تمرين الرسم عن غيب الأول: تذكّر وجهك

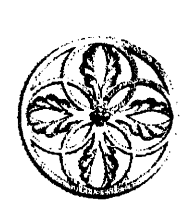
أرسم وجهك معتمداً على ذاكرتك ودون أن تنظر في المرآة. ثم وقّع الرسم وابتسم.

تمرين الرسم عن غيب الثاني: تذكّر وجه صديق

تذكر صديقاً، واستحضر في ذهنك وجه هذا الشخص وابدأ بالنظر إليه بعين الفنان. لاحظ الأشكال الأساسية فيه وعلاقة كل قسمة من قسماته بالأخرى ما هي القسمات الأكثر بروزاً؟ ما هي الأماكن التي ترى فيها تناسقاً وتلك التي يغيب عنها التناسق؟

فكّر في خطوط الشكل، هل الوجنتان بارزتان؟ هل هما سريعتا التقلّص؟ هل العينان غائرتان؟ أين توجد المرتفعات والمنخفضات في الوجه؟ تخيّل بأنك تلمسه وتمرر يدك على طول محيطه. تذكّر أن تدع تفكيرك ينسحب على كامل الوجه ولا «تختصر» في قسمة واحدة.

ثم ارسم الوجه كما تتذكره



بعد ذلك، استغل الفرصة لدراسة وجه صديقك، وسجل الأشياء «المفقودة» من ذاكرتك. إذ إن كل رسم من الذاكرة يجعل ملاحظتك التالية أغنى وأكثر تنقيحاً.

تمرين الرسم عن غيب الثالث: دراسة الأنف

يقترح ليوناردو علينا القيام بالتمرين التالي لكي «نتعلم كيف نرى»:...

أولاً، احفظ عن غيب الأنواع المتنوعة من الرؤوس والعيون والأنوف والأفواه والذقون والحلوق وكذلك الرقاب والأكتاف.

فلنأخذ مثلاً الأنوف: يوجد منها عشرة أنواع: المستقيم والمنتفخ والغائر والبارز تحت الوسط أو فوقه والمعقوف والمتناسق والمدور الضخم والمستدق الطرف. وتعتبر هذه التقسيمات جيدة للمصور الجانبية. أما للرسم من الجهة الأمامية، فنحدد اثني عشر نوعاً من الأنوف: النحيف في الوسط والرقيق في الوسط والعريض الرأس والضيق القاعدة والضيق الطرف والعريض القاعدة والواسع المنخرين

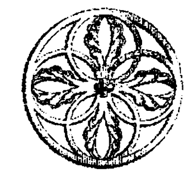


أو الضيق، أو المرتفع المنخرين أو المنخفض المنخرين والأنف الذي تكون فتحتاه مرئيتين أو مخبأتين خلف طرفه. وبنفس هذه الطريق، ستجد تنوعاً في القسمات الأخرى، ويجب أن تعتمد على هذه الأشياء، لتقوم بدراسات مستقاة من الطبيعة وتحفظها في ذاكرتك.

اعمل على خطى المايسترو، فخصص يوماً لدراسة الوجوه، وآخر لدراسة الأنوف. جرّب رسم أنواع مختلفة من الصورة الجانبية والصور الأمامية. ومن ثم كرر العملية ذاتها مع العيون، والأفواه، وغيرها من القسمات.

عندما ترغب بحفظ أي شيء تعلّمته عن غيب، اتبع هذه الطريقة: بعد أن تكون قد رسمت الشيء نفسه مرات عدة، بحيث تبدو وكأنك أصبحت تعرفه غيباً، حاول أن ترسمه دون الصورة: ولكن أحضر رسماً شفافاً للصورة وضعه فوق منطقة من الزجاج الناعم وضعها بدورها فوق الرسم الذي بدون الصورة الموديل. ولاحظ الأماكن التي لا تتطابق فيها الصورتان، حيث أخطأت حتى لا تكرر الخطأ ثانية، وارجع حتى إلى الصورة الموديل وانسخ الأجزاء التي أخطأت في رسمها، مرات عدة لكي تثبتها في ذهنك.

ليوناردو دافنتشي

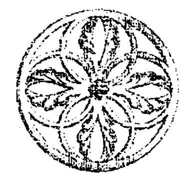





مكتبة
الفكر الجديد

«يرسم المحبوب
المحب، مثلما يدرك
المحسوس
الحاسة...»

ليوناردو دافنشي



دراسة وجه فرنشيسكو سفورزا

تمرين الرسم عن غيب الرابع: دراسة الوجه

بعد أن قمت بدراسة الوجوه والقسمات لفترة من الوقت، حاول أن تقوم بدراسة وجه صديق، يفضل أن يكون هو نفسه الذي رسمت وجهه من ذاكرتك في التمرين السابق. جرّب الخطوات التالية:

أنظر إلى صديقك كما لو أنك تراه للمرة الأولى.

أنظر إلى وجهه حسب المصطلحات الهندسية، باحثاً عن مثلثات، ودوائر، ومربعات. وسجل الخطوط والتعاريج والنقاط التي فيه.

إذا لم يمانع صديقك اضغط بأطراف أصابعك على وجهه برفق متحسساً محيط الشكل والملمس.

ثم ارجع خطوة إلى الوراء وقم برسم الوجه على شكل لطخات وببطء.

بعدها، قم بدراسة الظلال والمناطق المعتمة. وقم بخربشة سريعة تعكس فيها مقادير جلاء اللون.

أما الآن، فقم برسم «نحتي» تجريدي سريع لوجه صديقك بواسطة قلم كونته، مشيراً إلى عمق ما تراه وغناه.

الخطوة ما قبل الأخيرة، تقضي بأن تخربش رسماً سريعاً لوجه صديقك بيدك غير المسيطرة.

وأخيراً، إصنع رسماً يجمع ما بين كل ما تعلمته من تمرين دراسة الوجه.

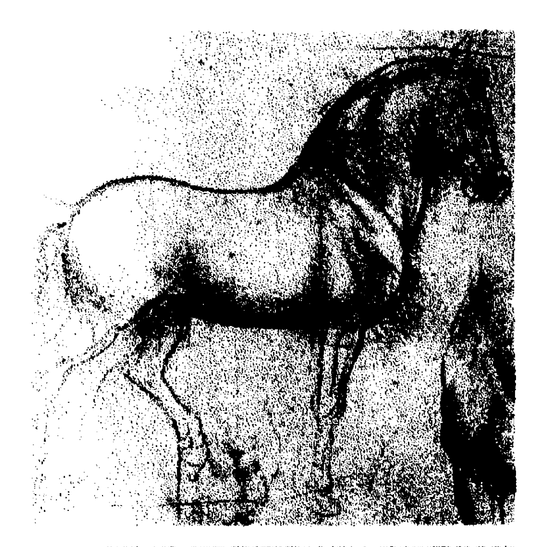
تمرين الرسم عن غيب الخامس: دراسة ذاتية

طبّق كل خطوات التمرين الرابع لدراسة وجهك الجميل في المرآة.

إن مقرر دافنشي في الرسم للمبتدئين مصصمم ليوحي بعلاقة حب مع فن «معرفة كيف ترى» تدوم مدى الحياة. فالرسم على طريقة المايسترو هو ممارسة للحب مع العالم من خلال عينيك. فتلذذ بإغراء اللون، وحيوية الكتلة ورومانسية الضوء والعتمة. مارس، جرِّب، تراجع، تنفس وتسلَّ. ولكي توطد العلاقة بينك وبين رسوماتك، اعمد إلى توقيعها، وتأريخها والإحتفاظ بها. ذلك أنها ستشكل سجلاً رائعاً لتطور رؤيتك للعالم.




مكتبة
الفكر الجديد

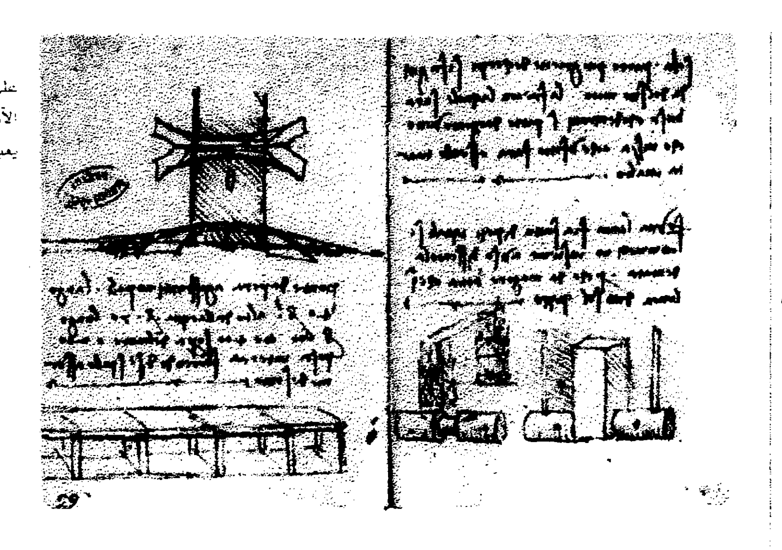


كاتب الخيول أحب الحيوانات لدى ليوناردو وعرف عنه ولعه في امتطائها. هذا الرسم التشكيلي يعبر عن مدى إعجاب ليوناردو بالخيل وعلى مدى معرفته بتقاطيع جسدها.

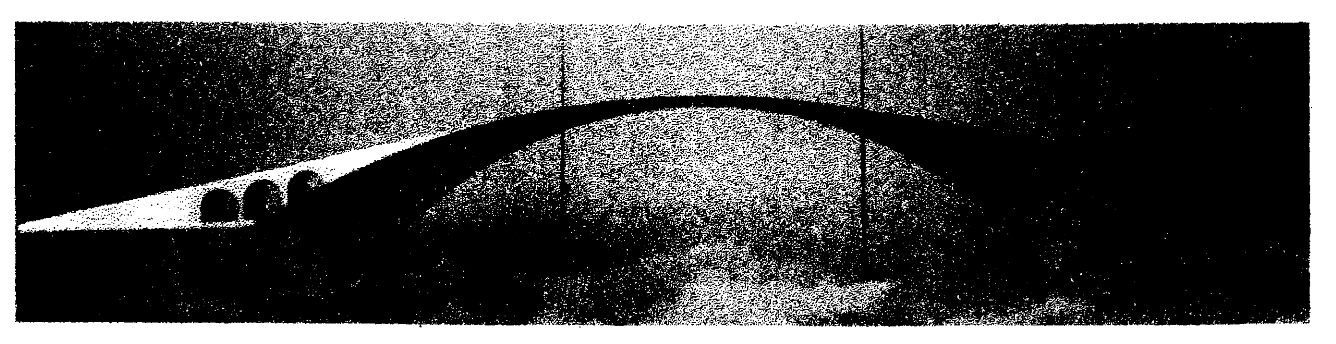
علق فاساري على نموذج التمثال الصلصالي للفرس. فقال: «لم يكن هناك أجمل من هذه التحفة التي دمرها الجنود الفرنسيين الغزاة يوم العاشر من أيلول عام 1499. وبعد خمسماية عام أي في العاشر من أيلول عام 1999 ارتفع هذا التمثال الضخم مجدداً على يد النحاتة نينا أكامو في حديقة فريدريك مايجر وفي حديقة غران رابيد - ميشيغن.

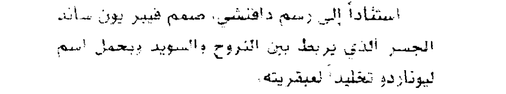
هذا التمثال [illegible] حلم ليوناردو [illegible] القرن العشرين. إنه موجود في حديقة منزل





سبق غيره بكثير موضع تصاميم الجسور معتمداً على أن عرض القاعدة يمنح الجسد القدرة على تحمل الأثقال. إن التصميم الذي هو نتاج يد دافنشي فإنما يعبر عن عبقرية تفوقت وتميزت.





استناداً إلى رسم دافنشي، صمم فيبر يون ساند الجسر الذي يربط بين النروج والسويد ويحمل اسم ليوناردو تخليداً لعبقريته.

محطات في حياة ليوناردو

السنة	التاريخ	الحدث
1452	15 نيسان	ولادة ليوناردو
1453		سقوط القسطنطينية
1469		ولادة ماكيافيللي/ وفاة بييرو دي ميديتشي [illegible] واستلام جوليانو سدة الحكم في فلورنسا
1473		ولادة كوبرنيكوس
1475		ولادة مايكل أنجلو
1480		ولادة ماجيلان
1481		رسم ليوناردو لوحة تقدير ماجي
1483		ولادة رافاييل
1488		ولادة تيتان
1490		أسس ليوناردو محترفه الخاص
1492		كولومبوس يكتشف العالم الجديد
1497		رسم لوحة العشاء السري
1499		تدمير نموذج التمثال الصلصالي للفرس
1504		انتهى مايكل أنجلو من تمثال داوود
	9 تموز	وفاة والد ليوناردو تاركاً عشرة أبناء ذكور وفتاتين
1506		الإنتهاء من رسم الموناليزا
1512		انتهاء مايكل أنجلو من رسم سقف كنيسة القديسة سيستين
1516		ليوناردو يغادر إيطاليا إلى الأمبواز
1519	23 نيسان	كتب ليوناردو وصيته الأخيرة
	2 أيار	وفاته



المحتويات

قيل عن هذا الكتاب.......... 5

تمهيد 7

القسم الأول

الفصل الأول.......... 9

المقدمة: دماغك هو أهم بكثير مما تعتقد.......... 10

التعلم من ليوناردو.......... 13

المقترب الإختباري للعبقرية.......... 14

النهضة... من ثم وحتى الآن.......... 18

حياة ليوناردو دافنشي.......... 24

إنجازات ليوناردو دافنشي.......... 40

الفصل الثاني: مبادئ دافنشي السبعة.......... 45

الفضول 46

البرهنة والإثبات.......... 72

الإحساس.......... 86

الشك والتساؤل.......... 120

الفنون/العلوم.......... 138



القسم الثاني

التكامل..164
الترابط 190
خاتمة: إرث ليوناردو 222

القسم الثالث

مقرر ليوناردو للمبتدئين في الرسم 226
إعادة خلق الأحلام..264
محطات في حياة ليوناردو...267



كتاب واضح وعملي يحثنا ويرشدنا لكيفية إستغلال قدراتنا العقلية ومصادرها

تيد هيوغز نيويورك تايمز، مؤلف «رسائل عيد الميلاد».

كيف تفكر

على طريقة

ليوناردو دافنشي

«إشتر هذا الكتاب إقرأه وَعش معه»

طوني بوزان: مؤلف كتاب العبقرية وخريطة العقل.

العبقرية تُصنع، ولا تخلق مع الإنسان.

مُنح الإنسان قدرات لامحدودة للتعلم والإبداع.

هكذا صار بمقدورك الكشف عن قدراتك وتنمية إحساسك وحدسك وتحرير مفاهيمك من خلال إتخاذ عبقرية دافنشي مثالاً يحتذى بها. هذا ما أعلنه المؤلف مايكل ج. غلب الذي ساعد آلافاً من البشر للإستفادة من قدراتهم العقلية لتحقيق أكثر مما كانوا يتصورون أنهم قادرون على تحقيقه، ويبين لك مدى أهمية تدوين الملاحظات على دفتر أو مفكرة كما فعل دافنشي. ويوضح غلب المبادىء السبعة لدافنشي أو المبادىء الأساسية للعبقرية وأهم هذه المبادىء هي «الفضول أو حب المعرفة».

باتخاذك دافنشي مثالاً يحتذى، ستكتشف أساليب جيدة للتعامل مع الحياة، وشيئاً فشيئاً، سترى نفسك قادراً على:

- حل المشاكل والمعضلات.
- التفكير الخلاق.
- التعبير عن الذات.
- الإستمتاع بالعالم الذي يحيط بنا.
- تحديد الأهداف والتوازن في الحياة.
- التناغم بين الجسد والعقل.



ISBN 978-9953-415475
9 789953 415475

دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع
بناية يعقوبيان - بلوك ب طابق 3 - شارع الكويت - المنارة - بيروت 2036 6308
لبنان - تلفاكس: 009611-740110 E-Mail: alkhayal@inco.com.lb